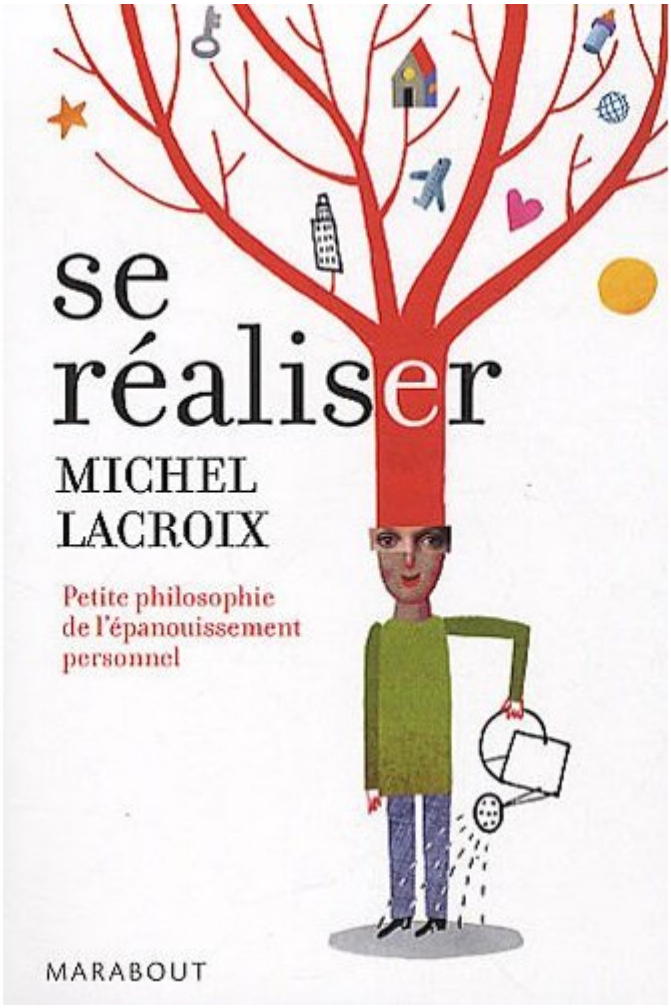
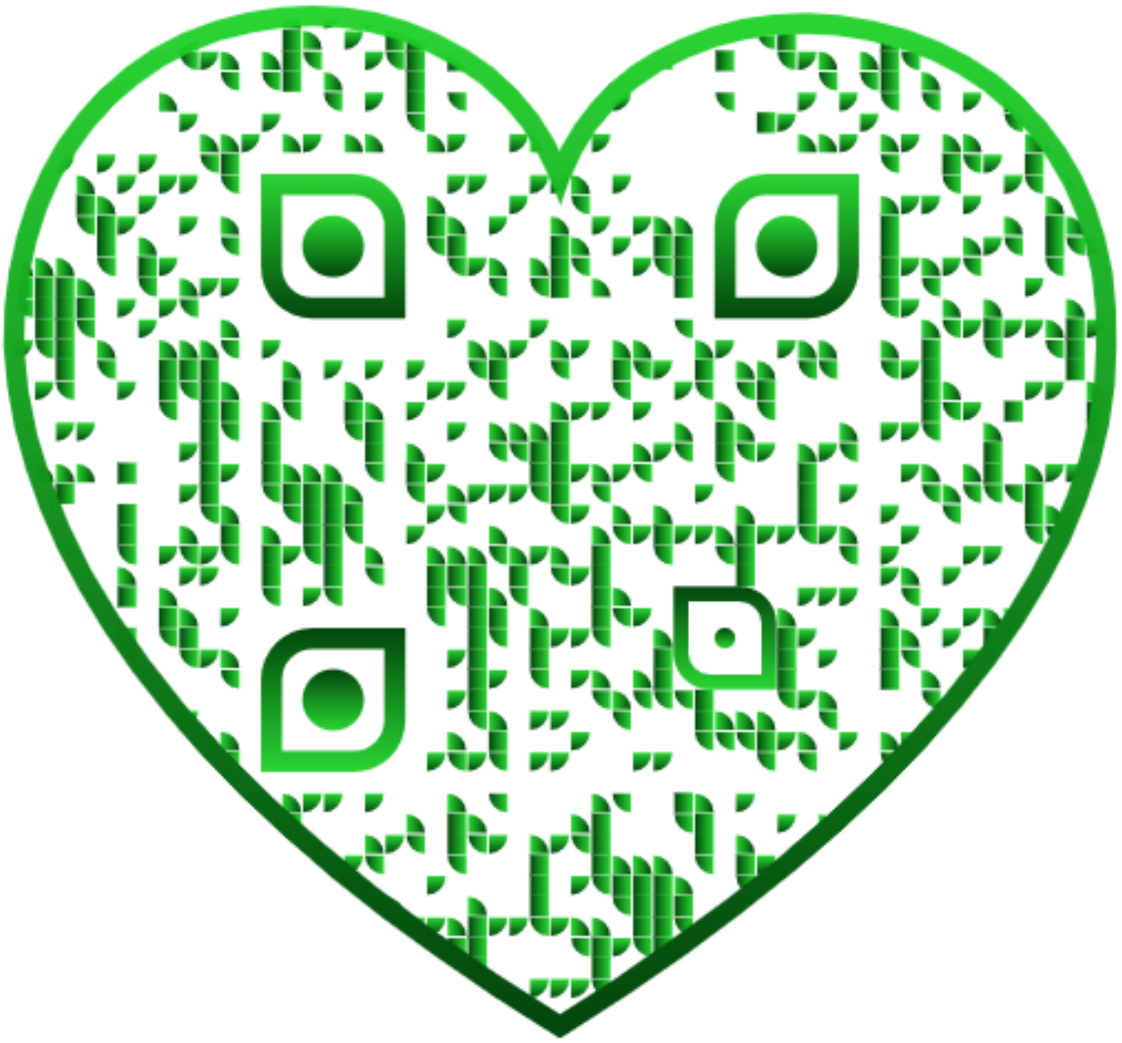

se
réaliser
MICHEL
LACROIX
Petite philosophie
de l'épanouissement
personnel
MARABOUT



Du même auteur

De la politesse (Julliard, 1991, Grand Prix de l'Académie française).
L'Humanicide. Pour une morale planétaire (Plon, 1994). *La Spiritualité totalitaire. Le New Age et les sectes* (Plon, 1995). *L'Idéologie du New Age* (Flammarion, 1996). *Le Principe de Noé ou l'Ethique de la sauvegarde* (Flammarion, 1997). *Le Mal* (Flammarion, 1998).
Le Culte de l'émotion (Flammarion, 2001, rééd. J'ai lu, 2003).
Le Courage réinventé (Flammarion, 2003).
Le Développement personnel (Flammarion, 2004).
Le Fabuleux Destin des baby-boomers (Editions de l'Atelier, 2005).
Avoir un idéal, est-ce bien raisonnable ? (Flammarion, 2007).

SE RÉALISER

Petite philosophie de l'épanouissement personnel

MARABOUT

Robert Laffont
© Éditions Robert Laffont, S.A., Paris, 2009

Tous droits réservés. La loi du 11 mars 1957 interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur et de l'éditeur, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

SOMMAIRE

INTRODUCTION 9

Transcendance ou autoréalisation ? 13

« Le plus vrai d'un individu, c'est son possible » (Paul Valéry) 19
Du Ciel sur la Terre 25
La pensée positive 31
Se réaliser, au risque de l'immoralité ? 37
Le complexe de Don Juan 47
Le baptême du choix 53
De la *vita contemplativa* à la *vita activa* 61
Se réaliser, c'est agir 71
La tentation activiste 77
Le fantasme de la grandeur
et de la supériorité 81

Y a-t-il un désir spécifique de réalisation
de soi ? 87
Réalisation de soi ou sublimation ? Le développement personnel
face à la psychanalyse 95
La vertu transformatrice de l'amour 103
La confiance d'autrui 107
L'autorité qui entraîne 111
17- La puissance des modèles 117
La dialectique de la bienveillance 123
Le «Je » et le « Nous » 127
Réalisation de soi ou communautarisation
de soi? 133
Le cas Barrès 139
Portrait d'un esthète solitaire 145
L'idéal de Thélème 151
Le développement personnel victime
de la contre-culture 157
25- L'Occident et l'Orient 167
26. La réalisation de soi, moteur de changement social 171

CONCLUSION : Vers un monde plus humain ? 179

NOTES 183

INTRODUCTION

Me réaliser. Voilà un projet ambitieux... Le verbe « réaliser » n'est pas pris ici dans le sens ordinaire. Il ne s'agit pas de réaliser un programme, un dessein, un vœu, ni même un rêve. Il ne s'agit pas non plus d'un « événement qui se réalise ». Ce ne sont pas seulement des tâches que j'ai à remplir, des travaux qui m'attendent, un dossier à étudier, un rendez-vous professionnel, un cours à préparer pour mes étudiants, une conférence à peaufiner, un article à écrire, un voyage à organiser, un livre à lire. Il s'agit de mon être. En articulant les cinq syllabes du verbe « se réaliser » dans sa forme réflexive, j'exprime l'intention de me faire moi-même. Mon propre moi est ma tâche. Je veux me prendre comme un matériau, comme une matière première, et faire de cette matière... une œuvre. Qui sait, une œuvre d'art ? Voilà, décidément, un projet audacieux.

« Se réaliser » est aussi une expression déconcertante. Elle est flanquée d'une foule de synonymes, qui provoquent un véritable encombrement sémantique. J'aurais pu écrire « m'épa- nouir », « me développer », par référence au développement personnel, ou bien « m'accomplir », en hommage à Nietzsche pour qui « l'homme est quelque chose qui s'accomplit encore ». Mon livre aurait pu s'intituler *L'Epanouissement de soi,* ou
L'Accomplissement de soi, ou *Le Développement personnel.* J'avais à ma disposition des expressions comme « vivre plus », « vivre pleinement », « atteindre la plénitude », « augmenter son être », « travailler au perfectionnement de soi », « être un individu complet », un « homme total », « développer l'humanité que l'on porte en soi », « accroître son humanitude », « mener une vie riche et créative », « donner le meilleur de

soi-même », « aller jusqu'au bout de soi »... Il y avait d'autres possibilités encore. Avec les sages de l'Antiquité, je pouvais m'interroger sur la « vie bonne », avec Cicéron apprendre à « cultiver mon âme ». Dans *Les Nourritures terrestres,* André Gide m'enseigne à « assumer le plus possible d'humanité ». Maurice Barrès m'assure qu'« en chacun est un être supérieur qui veut se réaliser ». Karl Marx propose de « réaliser l'essence de l'homme », Sartre d'« exister authentiquement ». Quant au philosophe personnaliste Emmanuel Mounier, fondateur de la revue *Esprit* dans les années 1930, il écrit simplement: « être une personne ».

En parcourant ainsi le vocabulaire, on est saisi par une impression de flou. De quoi dissuader un philosophe de se pencher sur une telle question... Mais si déconcertante soit- elle, cette abondance lexicale est, en un certain sens, rassurante. N'est-elle pas la preuve qu'il *y* a ici un vrai sujet de réflexion ? Si tant de mots ont été forgés, n'est-ce pas parce qu'ils répondent à une aspiration profonde de l'être humain ?

Enfin, « se réaliser » est une expression ciblée. Elle est ciblée vers l'adulte. Elle exprime un besoin propre à l'adulte. La réalisation de soi ne saurait être confondue avec le problème de l'éducation de l'enfant et de l'adolescent. Elle ne désigne pas le processus de maturation de la personnalité qui, de stade en stade, conduit l'enfant à devenir un adolescent, et l'adolescent à devenir un adulte. L'enfant et l'adolescent se développent, mûrissent, grandissent, à la fois physiologiquement et psychologiquement, mais à proprement parler ils ne « se réalisent » pas. Non sans raison, le langage courant réserve le verbe « se réaliser » à l'adulte, c'est-à-dire un être éduqué, socialisé, mûr, entré dans la vie. Et j'ajouterais : un adulte qui, ne souffrant pas de problèmes psychologiques sérieux, n'étant pas en proie à des difficultés affectives ou relationnelles graves, et ressentant par conséquent un relatif *bien-être,* est disponible pour un questionnement sur ce que, d'une façon provisoire, nous pourrions appeler le *plus-être.*

Le but de ce livre n'est aucunement d'indiquer *la* voie, *la* méthode, *le* chemin de la réalisation de soi. Nous laissons aux gourous et aux donneurs de leçons de vie (ils sont nombreux de nos jours) le douteux privilège de révéler à leurs semblables comment il faut conduire son existence. D'ailleurs, il y a plusieurs manières de se réaliser, plusieurs styles d'existence et rien n'autorise à établir entre eux une hiérarchie de valeur.

Tous sont légitimes. Il appartient à chaque individu de trouver son propre style et il est fort heureux, en définitive, que tout le monde ne choisisse pas la même voie. La vie serait bien monotone si tous les individus envisageaient leur réalisation personnelle de la même manière.

Le livre que l'on va lire a une seule finalité : comprendre. Il est écrit par un philosophe depuis toujours passionné par la psychologie, qui a pénétré dans le domaine de l'« épanouissement », du « développement personnel », de la « plénitude », de la « créativité », du « vivre plus », dans le seul but de savoir de quoi l'on parle exactement lorsque l'on utilise ces mots. J'ai essayé de dissiper les brumes qui recouvrent ce domaine et de construire une notion claire et distincte, comme on disait autrefois, de la réalisation de soi. Dans cet univers souvent peu cartésien, je me suis aventuré avec mon esprit cartésien.

1 Transcendance ou Autoréalisation?

Il convient tout d'abord de délimiter notre sujet. D'où une première question. La religion relève-t-elle de la réalisation de soi ? Peut-on dire que le croyant « se réalise » ?

À l'évidence, la foi religieuse a une vertu épanouissante. Qui peut en douter ? Il suffit d'observer les personnes qui ont la foi et de recueillir leurs témoignages : ces personnes ont, la plupart du temps, une aptitude à la joie et à la sérénité, une capacité de plénitude, une confiance dans la vie qui sont, indiscutablement, en rapport direct avec la foi qui les anime. N'en déplaisent aux émules de Nietzsche, pour qui la religion est une cause d'amoindrissement et de décadence, la foi religieuse nous fait grandir humainement. Pendant des siècles, les individus n'ont même envisagé leur accomplissement personnel qu'à travers elle. L'adoration du divin, la prière, le souci du salut, l'observance des préceptes bibliques et évangéliques, l'espérance de la vie éternelle constituaient l'horizon indépassable de l'épanouissement de soi.

Cependant, il y a dans le processus de la « réalisation par la foi » un élément qui empêche de la considérer comme une « réalisation de soi » au plein sens du terme. Le croyant s'épanouit en se reliant à une transcendance divine. À travers ce lien avec la divinité, il découvre du même coup l'être-humain- qu'il-doit-devenir. La religion lui prescrit ce-qu'il-a-à-être. Elle lui fournit une définition canonique de la personne humaine. Pour le croyant, « vivre pleinement », « vivre plus », « assumer le plus possible d'humanité », ne consiste donc pas à s'inventer soi-même, en vertu d'une autocréation, mais à réaliser une essence d'homme prédéfinie dans la transcendance, inscrite de toute éternité dans le projet divin. C'est en Dieu que réside la vérité que le croyant cherche sur lui-même. Dieu abrite la vérité anthropologique fondamentale qu'il s'agit de mettre en œuvre dans la vie. Le Divin prescrit sous quelle forme doit s'accomplir l'Humain.

Dans le christianisme, cette dépendance de l'épanouissement humain par rapport à un projet divin est particulièrement nette. La théologie chrétienne enseigne que l'homme « a été créé à l'image et à la ressemblance de Dieu[1] ». En raison de la chute d'Adam, il s'est écarté de ce modèle idéal, il s'est éloigné de l'essence parfaite qui lui était assignée. Sa nature s'est corrompue et le péché est entré dans l'Humanité. La tâche qui incombe à l'être humain dans cette vie terrestre est, à l'aide de la grâce divine, de rétablir cette perfection initiale. Pour le chrétien, « se réaliser » signifie donc être fidèle à l'image originelle de l'homme, et c'est ce qu'il s'efforce de faire en conformant sa vie au modèle idéal de la divinité, c'est-à-dire par une *imitation* : l'imitation de la perfection de Dieu, comme le demande l'Évangile (« Soyez parfaits comme votre Père céleste est parfait », lit-on dans saint Matthieu[2]), ou celle du Fils de Dieu, comme l'enseignait jadis *L'Imitation de Jésus-Christ,* l'un des grands livres de la piété traditionnelle.

Il convient donc, au seuil de notre enquête, d'établir une distinction nette entre ce qui relève de l'« épanouissement par la religion » et ce qui relève de la « réalisation de soi ».

Dans le verbe « se réaliser », la forme réflexive, qui s'exprime par le pronom « se », a une signification précise. Elle indique, d'une part, que mon moi constitue la matière première à partir de laquelle s'opère le travail de réalisation personnelle et, d'autre part, que c'est par moi-même que cette réalisation aura lieu. La réalisation de soi est une création de moi-même par

moi-même. Mon moi est à construire et c'est à moi, et moi seul, qu'il appartient de mener à bien cette construction. Entrer dans une démarche de réalisation de soi, c'est se déclarer non soumis à des règles prédéfinies, à des lois dictées de l'extérieur. Je ne suis pas l'exécutant d'un programme théologique. Ma destination n'est pas tracée d'avance. Je ne dispose pas d'un patron préétabli d'après lequel je pourrais tailler l'étoffe de mon moi. Ce n'est pas en me reliant à une transcendance divine que j'atteindrai mon maximum d'humanité. La réalisation de soi est un processus entièrement autonome. Elle est autoréférentielle. Elle constitue une *autoréalisation.* Dans une pièce de théâtre, Jean-Paul Sartre fait dire à un de ses personnages : « Je n'ai d'autre loi que celle que je me donnerai[3]. » La démarche de réalisation de soi, ou autoréalisation, s'ouvre par une déclaration semblable : « La seule loi de mon épanouissement sera celle que je me donnerai. »

Ayant mis de côté la religion, parce qu'elle ne relève pas de notre étude, il faut nous interroger sur une autre forme d'épanouissement : celle que propose la métaphysique. Ce que nous venons de dire au sujet de la transcendance religieuse vaut-il également pour la transcendance métaphysique ? Tournons-nous vers le philosophe métaphysicien (tous les philosophes ne sont pas métaphysiciens...) et voyons comment ce dernier conçoit l'épanouissement humain. Que signifie pour un philosophe métaphysicien « vivre d'une manière authentiquement humaine », « assumer le plus possible d'humanité » ?

Le philosophe métaphysicien est, à sa manière, un croyant. Il croit en une réalité suprasensible, celle des Essences, des Idées pures. Sa démarche d'épanouissement consiste à rejoindre cette réalité transcendante, à l'assimiler, à se nourrir d'elle. Cette démarche vers une vie plus humaine a été parfaitement décrite par Platon dans le fameux mythe de la Caverne, exposé au livre VII de *La République.* Ce mythe constitue un véritable apologue de l'épanouissement humain.

Au début, explique Platon, l'individu est emprisonné dans un lieu obscur, où il ne voit pas les choses elles-mêmes, mais seulement leur reflet déformé. Il est éloigné de l'essence des choses et séparé de la vérité. Il décide donc d'entreprendre l'ascension qui va le conduire au Ciel des Idées, qui représente, selon Platon, le domaine métaphysique où sont gravées les Essences éternelles. Une fois parvenu dans ce lieu céleste, il peut enfin

contempler les Idées, c'est-à-dire l'essence intemporelle du bien, de la vertu, de la justice, du beau, et d'une manière générale de toutes les réalités dont, dans la Caverne, il n'avait qu'une notion imprécise puisqu'il n'en voyait que le reflet déformé. Parmi toutes les essences qui se dévoilent à lui, il y en a une qui revêt une importance particulière. C'est l'Idée d'Homme. Le philosophe découvre dans la transcendance ce qu'est l'homme dans son essence, l'homme-de-toute-éternité. Il ne lui restera plus, dès lors, qu'à se conformer à ce modèle idéal, à le traduire dans son existence concrète. Tant qu'il était prisonnier dans la Caverne, il vivait d'une vie amoindrie. Grâce à la découverte qu'il fait dans le Ciel des Idées, cet état d'amoindrissement va prendre fin. L'individu sait maintenant en quoi consiste sa vraie nature. Il peut enfin connaître la plénitude. Il peut épanouir son humanité.

La similitude entre l'expérience métaphysique et l'expérience religieuse ressort de façon frappante. De même que le croyant reçoit de Dieu la révélation de la vérité anthropologique, l'homme platonicien la reçoit des Idées. C'est dans la transcendance métaphysique qu'il prend connaissance de la forme parfaite de l'homme, forme parfaite qu'il lui appartient de mettre en pratique dans son existence concrète. Pas plus que le croyant, l'homme platonicien n'a donc à inventer l'homme, il se transforme, il s'épanouit, il accède à une vie pleine, à la plénitude de soi, mais, à proprement parler, il ne se réalise pas. Il n'a pas à *se* forger une identité. Il se contente de devenir ce qui-est-écrit-de-toute-éternité-dans- la-transcendance. Son devenir humain est tracé par avance. Pour lui comme pour le croyant religieux, c'est dans la transcendance que, tel le mètre étalon enfermé dans le pavillon de Sèvres, est déposée la norme qui trace l'horizon de son existence.

Ni le croyant ni le philosophe métaphysicien ne se situent, à proprement parler, dans une perspective de réalisation de soi. Leur démarche est celle d'un *épanouissement par la transcendance.* Le but que nous poursuivons dans ce livre est, au contraire, de suivre l'individu dans son effort pour s'autoréaliser, c'est-à-dire pour s'épanouir en dehors des voies prétracées de la transcendance religieuse ou métaphysique. Nous voulons assumer tous les risques inhérents à cette aventure. Car se réaliser, c'est prendre des risques. Le risque de manquer de repères. Le risque de cheminer sans

boussole transcendante. De s'enfermer dans son moi. De s'égarer. Le risque de la liberté.

2 « Le plus vrai d'un individu, c'est son possible » (Paul Valéry)

Nous avons commencé à lever le voile sur la réalisation de soi en montrant ce qu'elle n'est pas. Voyons maintenant ce qu'elle est. J'entre dans une démarche d'autoréalisation à partir de l'instant où, me détournant de la transcendance, je me recentre sur moi-même.

Je déclare que la destination de mon être réside non pas dans une extériorité religieuse ou métaphysique, mais en moi- même, dans ma subjectivité. « Me réaliser » consiste non pas à me relier à un dieu ou à des Essences éternelles qui prescrivent ce que je dois être, mais à développer quelque chose qui est en moi, quelque chose qui requiert d'être libéré et cultivé. De quoi s'agit-il ? Quel est ce bien que je possède et que je dois mettre en valeur ? Quelle est cette richesse intérieure qui fait l'objet de l'autoréalisation ? Ce sont mes virtualités, mes possibilités, mes capacités, mes facultés, mes aptitudes, mes talents, mes dons, mes ressources. Autrement dit : mon « potentiel ».

Alors que l'épanouissement par la transcendance situe la vérité de mon moi dans une transcendance religieuse ou métaphysique, la réalisation de soi la situe dans mon potentiel. C'est mon potentiel qui me définit. Ce sont mes attributs psychologiques, mes propriétés, ma richesse intérieure qui constituent mon être. «Je suis, écrivait le philosophe Heidegger, une promesse de possibilités. » Et Paul Valéry renchérissait : « Ce qui est le plus vrai d'un individu, c'est son possible[1]. » Pour me réaliser, il va falloir porter mes potentialités à leur complet développement. Je m'épanouirai à la condition de faire fructifier ce capital intérieur, de faire mûrir ces possibilités, d'exploiter ces ressources. Je dois faire croître ce qui est en germe dans mon moi, actualiser ce qui est virtuel. C'est ce qu'indique très bien l'étymologie du verbe « développer », d'où vient le nom familier de «

développement personnel », lequel n'est en définitive qu'une autre façon de nommer la réalisation de soi. Le verbe « développer » est issu du latin *volvere,* qui signifie « rouler, enrouler ». Développer, c'est donc *« dé-volvere »*, c'est-à-dire défaire le rouleau, dérouler ce qui est enroulé, déployer ce qui est enveloppé. « Me développer moi-même tel que m'a fait la nature, confiait Goethe, fut obscurément, dès mes jeunes années, mon désir et mon dessein[2]. » Retenons cet aveu du philosophe de Weimar. Il constitue l'article un de la philosophie de la réalisation de soi.

Mais en quoi consiste ce potentiel ? Quelles sont ces virtualités qu'il faut actualiser, ces ressources qu'il faut utiliser ? Pour répondre à cette question, tournons-nous vers la psychologie. Celle-ci nous apprend que le potentiel d'un individu est constitué de deux éléments : les *aptitudes* d'une part, et les *motivations* d'autre part. Je suis un mélange de capacités, de facultés, de pouvoirs et, par ailleurs, d'intérêts, de goûts, de mobiles, d'inclinations, d'aspirations, de désirs. Je me définis à la fois par *ce que je suis capable de faire* (par exemple résoudre des problèmes logiques, mémoriser un poème, battre la mesure, utiliser mon intelligence sensori- motrice, diriger une équipe) et par *ce que j'ai envie de faire*

« Le plus vrai d'un individu, c'est son possible » (Paul Valéry)

(jouer du violon, faire des mathématiques, écrire, chanter, fonder une entreprise). Je suis un réservoir de capacités d'agir et de raisons d'agir. Les premières déterminent le comment, les secondes le pourquoi. Les unes me permettent de faire bien ce que je fais, les autres me poussent à faire ce que je fais.

Ces deux composantes du potentiel humain sont également nécessaires à ma réalisation personnelle. L'une ne saurait aller sans l'autre. Les aptitudes doivent pouvoir s'appuyer sur des motivations, sinon elles ne débouchent sur rien. De quelle utilité serait, par exemple, une disposition pour la musique si je n'ai pas envie de faire de la musique ? A quoi me sert d'avoir un don pour les mathématiques, si celles-ci n'éveillent aucun intérêt en moi ? Et inversement : les motivations sans les aptitudes sont impuissantes. Je cours à l'échec si je désire occuper un poste de dirigeant alors que je n'ai pas d'aptitude au leadership, ou si je prétends devenir chanteur alors que je n'ai pas un beau timbre de voix. Il faut avoir les moyens de ses ambitions et

les ambitions de ses moyens. Pour m'accomplir, j'ai besoin de la poussée de ces deux moteurs. Fort heureusement, il y a entre les aptitudes et les motivations une interaction, une alchimie, qui fait que, le plus souvent, elles vont dans le même sens. Elles se renforcent mutuellement.

Poursuivons notre exploration du potentiel. Nous découvrons rapidement qu'il se déploie en un vaste éventail de possibilités. Mon intériorité est riche de trésors de toutes sortes et, par conséquent, il n'y a pas une manière unique de me développer, mais une diversité de développements possibles selon que je me concentrerai sur telle ou telle dimension de mon être. J'ai devant moi une multiplicité d'existences possibles. Il y a plusieurs demeures au royaume de la réalisation personnelle.

Je peux, par exemple, conformément à la philosophie des Lumières, décider que ma destination est de me servir de ma raison, autrement dit que j'accéderai à la plénitude de mon statut d'homme en utilisant à plein mes capacités rationnelles, en exerçant mon esprit critique, en augmentant mon savoir, en usant de ma liberté d'examen, bref, en appliquant la devise de Kant : « Ose te servir de ta raison. » Je peux, au contraire, cultiver ma faculté de sentir, apprendre à vibrer, multiplier les occasions de m'émouvoir, auquel cas je prendrai pour guide Jean-Jacques Rousseau, qui écrivait dans les *Confessions* : « Être, c'est sentir. » Je peux développer les ressources de la passion, me plaçant ainsi dans la filiation des romantiques. Chateaubriand, Lamartine, Musset ont rompu avec une tradition millénaire qui tenait la passion pour une « maladie de l'âme », et ils ont fait d'elle l'expression la plus authentique de la subjectivité. Ils ont été les premiers à briser l'opprobre qui la frappait et à l'ériger en moyen de réalisation de soi, posant ainsi l'équation vie épanouie = vie passionnée.

D'autres possibilités s'offrent à moi. Je peux développer mes capacités inventives, mon « cerveau droit », comme le recommande le développement personnel. Je peux libérer mon imagination créatrice et tenter de devenir un artiste, en prenant modèle sur l'artiste créateur, visionnaire, sensible, libre, rebelle, prophète d'une société nouvelle, dont la figure a surgi au XIX^{e} siècle comme le symbole même de l'actualisation des possibilités humaines. Je peux fortifier ma volonté, suivant les préceptes de Roberto Assagioli, l'un des maîtres à penser du développement personnel. Assagioli a fait de la volonté la cheville ouvrière de sa méthode appelée

psychosynthèse[3]. Je peux écouter la grande voix qui, de Rimbaud aux surréalistes, m'incite à libérer les forces de l'inconscient, les puissances du rêve, de l'illumination poétique, de l'hallucination. Je

« Le plus vrai d'un individu, c'est son possible » (Paul Valéry)

peux même être tenté, comme certains de mes contemporains, de développer des pouvoirs occultes, la voyance, la télépathie, la perception extrasensorielle, la médiumnité, la magie... C'est une idée assez répandue aujourd'hui, notamment dans les milieux ésotérico-mystiques, que les pouvoirs parapsychologiques ne sont pas réservés à une minorité d'individus, mais que chacun de nous les possède sous une forme latente. Je peux aussi nourrir le projet de développer mon énergie, ma force vitale, d'améliorer mes performances physiques, mes prouesses musculaires, de sculpter mon corps, ce qui est après tout une manière parfaitement légitime d'envisager la réalisation de soi : dans ce cas, je pourrai me réclamer de Montherlant qui fut le chantre de la vie sportive. Je peux apprendre avec Bergson à « vivre dans la durée », ou à explorer avec Maine de Biran ma vie intérieure. Je peux m'inspirer de Nietzsche qui m'invite à libérer ma volonté de puissance, laquelle était, à ses yeux, la clé de la réalisation de soi car elle constituait « l'essence la plus intime de l'être[4] » : il me restera alors à diriger cette volonté de puissance, à mon gré, vers la sphère politique, l'activité économique, la connaissance scientifique, la technique, la création littéraire. À moins que je ne décide d'apprendre, auprès de Schopenhauer, à renoncer à la volonté, à desserrer l'étau du vouloir, et de m'initier, avec ce philosophe nourri de bouddhisme, aux secrets du lâcher-prise.

Enfin, pour compléter cet inventaire de mon potentiel, je peux feuilleter le catalogue des stages de développement personnel, qui connaissent de nos jours un grand succès. Les thèmes du travail sur soi proposé dans ces stages compléteront l'éventail déjà fort étendu des choix qui s'offrent à moi : par exemple, la capacité de communiquer, l'apprentissage du leadership, la gestion du stress, l'estime de soi, la confiance en soi, le contrôle des émotions, la créativité...

Cette première exploration de la notion de potentiel me révèle d'ores et déjà une chose importante. Pour connaître toutes les possibilités que recèle mon moi, je peux me tourner vers le développement personnel, c'est-à-dire le courant psychologique né dans les années 1960 sous l'égide d'Abraham

Maslow et de Carl Rogers, courant qui, de façon révélatrice, s'appelait aussi « Mouvement du potentiel humain ». Le développement personnel est actuellement le principal représentant de la philosophie de la réalisation de soi. Mais je peux aussi puiser dans l'héritage des philosophes et des écrivains qui, depuis deux siècles, ont réfléchi au problème de l'existence. De Hegel à Bergson, de Kierkegaard à Emmanuel Mounier, de Marx à Heidegger, les philosophes n'ont pas cessé de s'interroger sur la réalisation de soi. Il serait dommage d'entamer une démarche de réalisation de soi sans utiliser leur apport. De son côté, la littérature a fait du développement de l'individu l'un de ses thèmes privilégiés. L'égotisme prôné par Stendhal, le culte du moi célébré par Maurice Barrès, la quête hédoniste de Gide dans *Les Nourritures terrestres,* le message de Goethe dans *Wilhelm Meister,* la découverte de soi par la mémoire dans *La Recherche du temps perdu* sont autant de réponses à la question capitale de l'être humain : comment vivre pleinement ? Oui, décidément, j'ai tout intérêt à profiter de la richesse qui est contenue dans les œuvres de ces grands auteurs. La culture qu'ils ont édifiée est une mine inépuisable. Elle est le résumé chatoyant des possibilités humaines. Elle constitue un véritable thésaurus de la réalisation de soi.

3 Du Ciel sur la Terre

L'opposition entre les deux styles d'épanouissement que nous avons distingués ressort maintenant avec clarté. Le croyant ou le métaphysicien sont séparés de leur essence par un fossé qu'ils doivent combler. Il leur faut s'évader de leur subjectivité, sortir de leur « petit moi » pour trouver la vérité sur eux-mêmes, une vérité anthropologique qui est, de toute éternité, gravée dans l'extériorité. C'est en se reliant à cette extériorité qu'ils accroîtront leur humanité. Leur épanouissement consiste à rejoindre un moi essentiel situé en dehors d'eux-mêmes, un moi invariable, immuable, parfait, coulé dans le bronze de la transcendance.

Dans l'autoréalisation, au contraire, je me définis par les attributs, les propriétés, les dons, les talents, les aptitudes, les besoins, les aspirations que recèle mon moi. Mon horizon d'épanouissement est formé par mon potentiel, c'est-à-dire ma raison, ma sensibilité, ma mémoire, mon énergie vitale, ma volonté, ma puissance physique, mon imagination, ma créativité, mes passions, mes émotions, mes rêves, mes désirs. Je n'ai pas besoin de sortir de moi pour me trouver. La vérité anthropologique que je poursuis est immanente à moi-même. Ma destination n'est pas en dehors de moi mais en moi. Ma tâche consiste à cultiver les propriétés de mon être intime. J'accéderai à la plénitude de mon humanité en les portant à leur degré maximal de développement.

La différence entre ces deux perspectives peut être exprimée autrement. Le croyant et le métaphysicien envisagent leur épanouissement comme une *extra-détermination,* tandis que l'autoréalisation la conçoit comme une *intro-détermination.* L'extra-détermination adresse à l'individu une injonction à sortir de soi : « Elance ton âme vers l'Infini, vers l'Absolu, vers Dieu, vers les Idées, et tu trouveras le secret de ton être. » L'intro-détermination, quant à elle, fait sienne la maxime de Pindare :

> *O mon âme, n 'aspire pas à la vie éternelle Mais épuise le champ du possible.*

Dans l'extra-détermination, le plus grave manquement au devoir d'épanouissement serait de méconnaître la transcendance qui me définit. Je n'ai pas le droit de me replier sur moi-même, de m'enfermer dans le cercle du moi : ce dernier, comme le disait Pascal, est haïssable. Dans l'intro-détermination, le manquement au devoir d'épanouissement consiste à laisser le moi en friche, à ne pas s'occuper de soi- même, à négliger ses aptitudes et ses talents, à ne pas exploiter son potentiel.

L'extra-détermination s'appuie sur une définition transcendante de l'homme. La connaissance de l'homme sur laquelle elle se fonde, autrement dit son anthropologie de référence, lui est fournie par la religion et la métaphysique. Seules ces disciplines sont qualifiées pour légiférer en matière de vie bonne. Seuls le métaphysicien ou le théologien ont compétence pour répondre à la question : « Qu'est-ce que l'homme ? Qu'est-

ce qu'une vie authentiquement humaine ? » Ce sont eux qui fixent la norme de l'épanouissement.

L'autoréalisation, quant à elle, n'a besoin de connaître que le fonds de possibilités et de désirs, de capacités et d'aspirations que l'homme découvre en lui-même. C'est donc vers la psychologie et vers la philosophie de l'existence qu'elle doit se tourner pour connaître son anthropologie de référence : la psychologie, car celle-ci a, par nature, vocation à décrire les aptitudes et les désirs, et la philosophie de l'existence (c'est-à-dire l'existentialisme), car, contrairement à la métaphysique, elle ne présuppose pas une essence *a priori* de l'homme. La philosophie de l'existence considère que, comme l'écrit Sartre, « l'homme se fait lui-même à partir de son propre projet », c'est-à-dire par intro-détermination et non en vertu d'une extra-détermination. A l'âge de l'autoréalisation (âge dans lequel on est entré à la fin du XVIII^{e} siècle), le psychologue, le spécialiste du développement personnel et le philosophe de l'existence se posent en concurrents du théologien et du métaphysicien en tant que maîtres de vie. Ce sont eux, désormais, qui fixent les normes de la vie bonne.

Historiquement, l'épanouissement par la transcendance ou extra-détermination a largement dominé jusqu'au XVIII^{e} siècle. Pendant deux millénaires, le lien à une transcendance a été pratiquement la seule manière pour les individus de s'élever au plus-être. À cet égard, la sagesse antique et le judéo-christianisme, l'ère gréco-latine et le Moyen Âge présentent une profonde similitude. Durant toute cette période, l'épanouissement était conçu comme un effort pour participer à un absolu transcendant. Entre le stoïcien qui cherche à se fondre dans l'ordre divin du cosmos, le platonicien qui se nourrit des Idées et le chrétien qui prend modèle sur la vie de Jésus, il n'y avait, en définitive, pas de différence.
Jusqu'au XVIII^{e} siècle, les idées de Dieu, de salut, d'ordre cosmique, d'essence métaphysique de l'homme constituèrent l'horizon indépassable de la réalisation de soi. En dehors d'elles, il n'y avait pas d'épanouissement possible.

La réalisation de soi est une idée fondamentalement moderne. Elle est apparue au XVIII^{e} siècle. Elle coïncide avec la naissance de l'individualisme. Elle traduit la volonté de l'homme moderne de s'affranchir de tout modèle transcendant et de penser son épanouissement à partir de la

seule idée de potentiel humain. Elle reflète l'état d'esprit d'individus qui, à partir du tournant du XVIII[e] siècle, ont décidé d'être les souverains de leur subjectivité, les seuls et uniques législateurs de leur intimité. Le philosophe Martin Heidegger a parfaitement résumé le changement intervenu à cette époque : « Le propre de l'humanité moderne, écrit-il dans son ouvrage sur Nietzsche, est de vouloir le développement autonome de toutes ses facultés[1]. »

En conclusion de ce chapitre, il importe de souligner un dernier point. L'apparition de l'autoréalisation n'a pas entraîné la disparition complète de l'épanouissement par la transcendance. Après le tournant du XVIII[e] siècle, ce dernier a subsisté. Dans la problématique moderne de l'épanouissement, l'extra-détermination continue d'exister à côté de l'intro-détermination. Il y a encore de nos jours des croyants qui envisagent leur épanouissement personnel dans une optique transcendante... Il y a des idéalistes qui, à l'instar d'Ernest Renan, le conçoivent comme un effort pour se raccorder aux idéaux du Vrai, du Beau, du Bien... Il y a des héritiers du stoïcisme pour qui le sens de la vie consiste à se fondre dans l'ordre, rationnel et moral, d'une nature quasiment divinisée. La foi, la religion, la métaphysique restent, pour beaucoup d'entre nous, la base du développement personnel.

Le propre de la modernité n'est donc pas d'avoir éliminé la transcendance et imposé l'autoréalisation comme unique voie d'accès à l'épanouissement, mais de proposer cette solution nouvelle à côté des solutions anciennes. De nos jours, l'extra-détermination et l'intro-détermination, l'épanouissement par la transcendance et l'autoréalisation coexistent, offrant ainsi à l'individu le choix entre deux options. C'est cette possibilité de *choisir* qui est la marque distinctive de la modernité.

4 La pensée positive

La réalisation de soi est la mise en valeur de mon potentiel. Telle est la définition à laquelle nous sommes parvenus. Dès lors, tout paraît aller de soi. J'ai en moi une richesse et je n'ai plus qu'à l'exploiter. Je vais utiliser au mieux mes potentialités afin de « donner le meilleur de moi- même », de « vivre plus », d'« augmenter mon être ».

En réalité, les choses ne sont pas si simples. Le chemin dans lequel je m'engage est hérissé de difficultés. La première difficulté qui surgit tient à l'incertitude qui pèse sur ma démarche. Car ce trésor intérieur que je veux faire fructifier, je ne suis pas sûr, après tout, qu'il existe. Ce potentiel n'est peut-être qu'une chimère. Qui sait si je ne me raconte pas d'histoires ?

Il en va, à cet égard, de l'autoréalisation comme de l'épanouissement par la transcendance. Ces deux options présentent une similitude car, dans les deux cas, l'individu est confronté à un doute.

Le croyant ou le métaphysicien n'est jamais sûr de la transcendance sur laquelle il règle sa vie. Il est obligé d'admettre, sans la prouver, l'existence de Dieu ou des Essences éternelles, c'est-à-dire du référent externe dont dépend son épanouissement. Sa vie se joue sur ce référent. Son destin tient par le fil ténu de cette hypothèse. S'il était avéré que ce référent n'existe pas, son projet d'épanouissement s'écroulerait comme un château de cartes. Il aurait construit sa vie sur un rêve. C'est pourquoi, disait Pascal, il est obligé de « parier » sur la transcendance. Il est obligé de croire. Il doit en permanence entretenir son ardeur à croire. Et c'est pourquoi aussi l'une des crises existentielles les plus dramatiques qui puisse frapper un croyant est de perdre la foi.

L'autoréalisation est soumise à la même clause d'incertitude. Après tout, aucun psychologue n'a jamais pu observer directement ces aptitudes, ces virtualités, ces possibilités, ces dons, ces talents sur lesquels se fonde la promesse de l'épanouissement personnel. Le potentiel humain ne sera jamais l'objet d'un savoir direct et incontestable. Le psychologue se contente d'inférer son existence au moyen de tests d'aptitudes ou de tests de motivations. Il le postule, il ne le prouve pas. Il ne pénètre jamais dans le tréfonds de la subjectivité. L'intimité de l'être humain du sujet lui échappera toujours. Nous sommes condamnés à tourner autour de notre moi sans en percer l'énigme. En ce sens, J. B. Watson, le père du béhaviorisme, n'avait pas tort de considérer le cerveau humain comme une *black box,* une boîte

noire, « noire » car elle ne livre jamais totalement son contenu. Aucune imagerie cérébrale n'exhibera jamais le potentiel humain sur un écran quelconque. On peut constater son existence *a posteriori,* lorsqu'il s'est manifesté par des conduites observables, lorsqu'il s'est exprimé par des performances mesurables. Mais *a priori,* c'est-à-dire tant que ce potentiel reste latent, abrité dans l'intériorité du sujet comme une virtualité pure, tant qu'il reste caché dans les replis de l'intériorité comme une simple promesse, tant qu'il est, comme le disait Aristote, « en puissance » et non « en acte », il demeure sujet à caution. Que je le veuille ou non, l'existence de mon potentiel ne peut être attestée par des preuves scientifiques.

Dès lors, à l'instar de l'épanouissement par la transcendance, le projet de réalisation de soi est contraint de s'appuyer sur un pari. Là où le savoir s'arrête, il faut que la croyance prenne le relais. Au seuil de ma démarche, je n'ai d'autre alternative que de faire, comme dans les *Pensées* de Pascal, un pari. Je dois parier. Je dois m'efforcer de croire. Croire non pas en une réalité transcendante, mais croire en moi. Croire dans mon potentiel, dans mes possibilités. Par une sorte de pétition de principe, je postule l'existence de mes virtualités, de mes ressources, de mes capacités. Je me laisse convaincre par les spécialistes du développement personnel qui me répètent que « mon cerveau ne fonctionne qu'à dix pour cent de ses capacités ». Je me persuade qu'il pourrait être porté à plein régime. Je crois en ce progrès. Je crois en ces quatre-vingt-dix pour cent de différence... Mon projet de croissance tournerait court, ma réalisation personnelle vacillerait sur ses bases si je ne pouvais compter sur ce trésor intérieur.

Installer en soi la croyance dans son potentiel est, très précisément, l'objet de ce que l'on appelle la *pensée positive.* À cet égard, les coachs, les conseillers en développement personnel, les animateurs de stages ont tout à fait raison de lui accorder une place stratégique dans les démarches qu'ils proposent à leurs clients. Il est indispensable, en effet, de commencer par là. Penser de façon positive est la condition préalable de toute réalisation de soi.

Ramenée à ses éléments essentiels, la pensée positive se déroule en deux étapes. Dans une première étape, je me livre à un examen de mes blocages mentaux. Je prends conscience de mes « pensées limitantes », je détecte les croyances erronées que j'entretiens sur moi-même et je m'efforce de

supprimer ces croyances. Ne suis-je pas, très souvent, la proie de pensées de doute, de mésestime de soi, d'autodépréciation ? Ces pensées toxiques prennent la forme de mises en garde démotivantes, de menaces inhibantes : « Je ne suis pas capable de faire telle ou telle chose... Je suis trop ceci ou pas assez cela pour entreprendre telle action, pour réaliser tel projet... Je n'ai pas assez de mémoire, ou d'intelligence, de persévérance, d'énergie, de résistance, de créativité, d'audace, de sang-froid, d'autorité, de charisme, de séduction... Je suis émotif, timide, je vais donc fatalement échouer... » Ces pensées parasites encombrent mon courant de conscience. Elles occupent mon mental comme une armée ennemie. Elles m'obsèdent, me taraudent, m'empêchent de tirer parti de mon potentiel. Il va s'agir, par conséquent, comme le disent les formateurs en développement personnel, de « déprogrammer ces pensées limitantes ». « Cessez, répètent ces derniers, de tenir ce discours négatif. Débarrassez-vous de ces pensées qui vous paralysent, cassez la vision qui vous freine. »

Une fois cette déprogrammation effectuée, je peux aborder la deuxième étape de la pensée positive. Il va s'agir de reprogrammer, en lieu et place de ces pensées limitantes, des pensées nouvelles, optimistes, confiantes. Je restaure une image positive de moi-même. J'installe en moi des images et des croyances dynamisantes, stimulantes, facilitatrices. Au besoin, je recourrai à l'autosuggestion, la visualisation, la relaxation, la sophrologie, l'autohypnose, pour installer profondément en moi cette croyance dans mes ressources. J'arrive ainsi à me persuader peu à peu de l'existence de mon potentiel. Je me répète, dans mon for intérieur, des formules d'encouragement : « Je suis capable de ceci, de cela... Je peux devenir un dirigeant, un écrivain, un sportif, un pianiste, un chef d'entreprise... Je peux vaincre ma timidité, gérer mon stress, optimiser l'emploi de mon temps... Je suis assez intelligent pour comprendre les mathématiques, assez artiste pour apprendre la musique... Je passerai cet examen avec succès... Je peux réussir cet entretien d'embauche... Ces buts sont à ma portée... »

Tel est, présenté succinctement, le déroulement du travail sur soi appelé « pensée positive ». Il attire notre attention sur un fait essentiel que nous ne devons jamais perdre de vue : l'autoréalisation est d'abord une autopersuasion.

5 Se réaliser, au risque de l'immoralité ?

J'ai franchi une première étape. Grâce à la pensée positive, j'ai renforcé ma confiance en moi-même. J'ai éliminé mes pensées autodépréciatives et je me suis persuadé que j'avais un potentiel. Mais à peine ai-je dissipé ces doutes qu'une autre interrogation surgit, une interrogation qui concerne non plus l'existence de mon potentiel, mais la valeur éthique de ma démarche. M'occuper de mon potentiel, n'est-ce pas m'enfermer dans le souci de moi-même ? En poursuivant mon épanouissement, est-ce que je ne néglige pas mes devoirs envers autrui ? Le projet de réalisation personnelle n'est-il pas contraire à l'altruisme, c'est-à-dire à la morale ?

Qu'on le veuille ou non, un lourd soupçon d'amoralité pèse sur la réalisation personnelle. Il est révélateur de voir que, au XIX^{e} siècle, celle-ci s'est incarnée dans de grandes personnalités qui affichaient ouvertement leur indifférence envers les principes éthiques. Leur quête d'épanouissement s'accompagnait d'un certain amoralisme, qu'elles assumaient apparemment sans états d'âme. Ainsi, Goethe, apôtre du développement intégral de ses possibilités, revendiquait ce qu'il appelait l'« égoïsme supérieur »... Stendhal prônait la « chasse au bonheur » et il la concevait dans un esprit individualiste que traduit bien la notion, forgée par lui, d'« égotisme»... Maurice Barrès, à qui l'on doit l'expression de « culte du moi », donnait à ses contemporains, quand il était jeune homme, l'image d'un dandy jouisseur, à l'affût des sensations fortes (avant de devenir par la suite le chantre des vertus patriotiques et austères)... De son côté, André Gide entendait se réaliser (« assumer le plus possible d'humanité », écrit-il dans *Les Nourritures terrestres)* en rompant ouvertement avec la morale puritaine de ses ancêtres...

Mais c'est peut-être avec Nietzsche que l'exigence d'épanouissement apparut le plus nettement dans la lumière crue de l'immoralisme. Nietzsche, nous l'avons rappelé plus haut, considérait que « la volonté de puissance est l'essence la plus intime de l'être ». S'épanouir, à ses yeux, consistait à libérer cette volonté de puissance, à lui donner un exutoire, à permettre son expansion. Pour cela, il fallait briser le carcan des préjugés moraux. Il fallait se débarrasser des valeurs morales qui étouffent la volonté de

puissance : l'humilité, l'entraide, la compassion, l'égalité, la protection des faibles. D'où l'acharnement que mettait Nietzsche à détruire l'éthique judéo-chrétienne. Mais le philosophe allait encore plus loin dans l'immoralisme. Non seulement la réalisation de soi supposait une destruction de la morale judéo-chrétienne, mais elle était ouvertement dirigée contre autrui. Selon le philosophe de Sils-Maria, on ne pouvait se réaliser sans, par là même, porter préjudice à ses semblables. La cruauté, l'exploitation d'autrui, le mépris, l'élimination des faibles, la domination, la mise en esclavage étaient nécessaires à la réalisation de soi. Et Nietzsche résumait sa pensée dans un aphorisme brutal : « On développe toujours son moi aux dépens du prochain. La vie est toujours aux dépens d'une autre vie[1]. »

Ainsi, de Goethe à Gide, de Stendhal à Nietzsche, le même scénario se répète, comme pour nous avertir que la réalisation de soi est vouée, par une sorte de fatalité, à être l'ennemie de la morale.

Il y a un autre fait troublant. Dans les années 1960, la réalisation de soi a connu un regain sous l'influence du « développement personnel » fondé par les psychologues Carl Rogers et Abraham Maslow. Or, ce regain a coïncidé avec un relâchement des normes morales au sein de la société. Il s'est accompagné d'un déclin des valeurs. On ne peut nier cette concomitance. La promotion du « souci de soi » à partir des années 1960 est allée de pair avec une généralisation du « chacun pour soi ». N'y aurait-il pas entre ces deux phénomènes une relation de cause à effet ? Ce qu'on donne à la réalisation personnelle, ne le retire-t-on pas, comme par un jeu de vases communicants, au souci d'autrui ? Peut-on servir ces deux maîtres ?

Le soupçon d'immoralité qui pèse sur la réalisation de soi se précise quand on compare les deux conceptions de l'épanouissement que nous avons distinguées au début de ce livre. Revenons à cette opposition cardinale entre l'épanouissement par la transcendance (ou extra-détermination), et l'épanouissement par la réalisation de soi (ou intro-détermination). Ces deux conceptions de l'épanouissement n'entretiennent pas le même rapport avec la morale.

Considérons d'abord l'individu qui s'épanouit en se reliant à une transcendance religieuse ou métaphysique. L'objet que vise cet individu a, par nature, un caractère moral. Cet objet offre, si l'on peut s'exprimer ainsi, une garantie éthique totale. Qu'il s'agisse des Idées platoniciennes, du Dieu

de la Bible ou de la Nature dans la philosophie stoïcienne, la réalité transcendante vers laquelle tend l'individu incarne non seulement ce qu'il y a de plus élevé dans la hiérarchie de l'être, mais aussi ce qu'il y a de plus élevé dans l'ordre des valeurs. Elle est à la fois le sommet de l'*ontologie* et le sommet de *l'axiologie.* Elle est le point culminant de la morale. Mieux : elle est la morale elle-même. Ainsi, le Dieu de la Bible est un Dieu d'amour et de justice... Le Ciel des Idées abrite le Bien absolu... Quant à la Nature des stoïciens, elle se confond avec la vertu, de sorte que le sage qui « vit selon la nature », est assuré, *ipso facto,* de « vivre selon la vertu ». Dans la perspective traditionnelle, le lien avec la moralité ne faisait donc pas problème. En se mettant en chemin vers son épanouissement, l'individu se mettait en chemin vers la morale.

Certes, cet individu pouvait commettre des actes immoraux. Il pouvait céder à la tentation du mal. Mais cela n'avait, en définitive, pas une grande importance car, dans sa démarche d'épanouissement, il allait vers une transcendance qui, justement, effaçait le mal. Il s'élevait vers une réalité supérieure qui le purifiait, le régénérait, à l'instar du chrétien dont la nature est « corrompue par le péché », mais qui aspire à rejoindre un Dieu qui rachète les péchés.

Dans la conception traditionnelle, l'épanouissement conduisait donc à la sphère éthique. Il introduisait automatiquement l'individu dans le monde des valeurs. Épanouissement de soi et moralisation de soi étaient les deux faces d'un même processus.

Il n'en va pas de même dans une démarche d'autoréalisa- tion. À partir du moment où je me déconnecte de la transcendance, je perds l'assurance d'une moralité automatique. Le référent ultime de mon épanouissement n'est plus une extériorité transcendante présentant un caractère éthique indiscutable. Il est constitué désormais par le fonds psychologique de ma personne, par ma « nature », mes « virtualités », mes « potentialités », mes « ressources », mes « aptitudes », mes « talents », mes « aspirations », mes « impulsions », mes « tendances », mes « désirs ». Or, qu'est-ce qui m'autorise à penser, *a priori,* que ce fonds psychologique est moral ? Qu'est-ce qui me permet d'affirmer que ces aptitudes, ces tendances, ces capacités, ces désirs me conduiront automatiquement vers le bien ? Pour me réaliser, j'ai décidé de mettre en valeur mon potentiel, de le libérer entièrement. Fort bien. Et si ce

potentiel me pousse au mal ? S'il m'incite à dominer, à torturer mes semblables ? A vouloir leur mort ? À violer des enfants ? Si je m'appelle Michel Fourniret ou Marc Dutroux ? Ne devient-il pas hasardeux de prôner, à l'instar de Goethe, le « développement de moi-même tel que m'a fait la nature » ? N'est-il pas risqué de déclarer que je dois « augmenter mon être », « aller jusqu'au bout de moi- même », « devenir ce que je suis » ?

La différence entre les deux styles d'épanouissement éclate ici en pleine lumière. Alors que dans l'extra-détermination, le lien avec la moralité est automatique, dans l'intro-détermination, il est problématique. En m'épanouissant, je cours le risque de l'immoralité.

Il n'y a donc pas d'autre alternative que de faire, derechef, un pari. Au chapitre précédent, j'ai parié que j'avais un potentiel. Ce premier pari en appelle maintenant un second. Je suis obligé de parier que ce potentiel me conduira spontanément vers le bien. À l'instar de Rousseau, je vais devoir postuler que l'homme est bon par nature. En d'autres termes, la philosophie de l'autoréalisation n'est viable que si elle s'adosse à une *anthropologie optimiste.*

Qu'on nous permette d'y insister : un tel pari sur la bonté innée de l'homme n'est pas nécessaire lorsque l'on se place dans l'optique de l'épanouissement par la transcendance. La problématique de l'extra-détermination s'accommode fort bien d'une vision pessimiste de la nature humaine. Il lui est indifférent de savoir que celle-ci est contaminée par le péché et que l'homme a une propension au mal. Car lorsque ce dernier s'épanouit, il le fait en sortant de lui-même, en s'arrachant à lui-même, en renonçant à ce qu'il est et en rejoignant une transcendance qui, elle, est exempte de tout mal. C'est pourquoi, pendant la période historique où a dominé l'épanouissement par la transcendance, l'idée la plus communément répandue était que la nature humaine est mauvaise.

En revanche, la problématique de l'autoréalisation a absolument besoin de s'appuyer sur une vision optimiste de la nature humaine, sinon elle court au désastre. Et c'est pourquoi depuis deux siècles, c'est-à-dire depuis que l'autoréalisation s'est imposée comme la modalité dominante de l'épanouissement, l'idée la plus répandue est que la nature humaine est bonne.

Prenons deux exemples pour illustrer ce lien entre la réalisation de soi et le thème de la bonté de l'homme.

La doctrine anarchiste d'abord. L'anarchisme est, fondamentalement (on a tendance à l'oublier), une philosophie de la réalisation de soi. Élaboré au XIX^e^ siècle par Proudhon, Bakounine, Kropotkine, Stirner, il avait pour objectif de permettre le développement intégral de l'individu. Si l'anarchisme s'en prenait à l'autorité, c'était en quelque sorte secondairement, dans la mesure où celle-ci entravait ce développement.

La thèse anarchiste a été magistralement exposée par Max Stirner dans un livre paru en 1844 qui eut un immense retentissement, *L'Unique et sa propriété*[2]. Défendant une conception radicale de l'individualisme, Stirner affirme qu'il n'y a qu'une seule valeur, le Moi. Le Moi est la « propriété » exclusive de l'individu et personne ne peut aliéner cette propriété. Les droits du Moi sont absolus. Tout individu a par conséquent le droit de se développer comme il l'entend. Rien ne peut s'opposer à l'expansion de son individualité, à l'affirmation de sa singularité, à la création de son originalité. Le Moi est l'« Unique », d'où le titre donné par Stirner à son livre. Aucune morale, aucune institution, aucun dogme religieux ne doit faire obstacle à l'épanouissement personnel. Stirner rejetait explicitement l'épanouissement par la transcendance (l'extra-détermination) au profit de l'autoréalisation, en déclarant qu'il fallait cesser de « nous immoler nous-mêmes sur l'autel de l'essence humaine, de l'Homme, des idoles ou des dieux[3] ». En termes très nietzschéens, il ajoutait : « J'ai le droit d'être ce que j'ai la force d'être » et, par conséquent, poursuivait-il, « je n'ai à reconnaître aucun devoir. C'est de moi seul que dérivent tout droit et toute justice ». Bref, *L'Unique et sa propriété* peut être considéré comme un véritable manifeste de l'autoréalisation.

Mais Stirner voyait bien l'objection qu'on pouvait lui adresser. Si chacun ne pense qu'à soi, la société ne va-t-elle pas se désagréger, sombrer dans la violence ? Comment des individus qui ne pensent qu'à leur autoréalisation peuvent- ils continuer à vivre ensemble ? Aux yeux de Stirner, cette objection n'était pas recevable. Le penseur anarchiste affichait, en effet, une totale confiance dans la nature humaine. Il ne doutait pas que le moi qui affirme sa singularité ne soit disposé à reconnaître, en même temps, la singularité des autres. Notre désir de réalisation de soi, expliquait-il, n'a

d'égale que la tolérance spontanée et amicale que nous témoignons à nos semblables, tolérance qui garantit que, en dépit de l'anarchie, l'harmonie sociale subsistera. L'individu étant bon par nature, nous pouvons donc, sans crainte, lui reconnaître un droit illimité à l'autoréalisation.

Quelques années après, Kropotkine, un autre anarchiste de renom, reprendra cet argument rousseauiste. S'appuyant sur la sociologie et la théorie de l'évolution, il s'efforcera de démontrer qu'il y a en l'homme une disposition naturelle à l'altruisme : « Les sentiments d'entraide, de justice et de morale, écrit Kropotkine, sont profondément enracinés dans l'homme avec toute la puissance d'instincts innés[4]. »

Cette union étroite entre l'autoréalisation et la bonté de l'homme peut être illustrée aussi par l'exemple de Carl Rogers, l'un des pères fondateurs du développement personnel dans les années 1960. Dans *Le Développement de la personne,* Rogers déclare : « Un des concepts les plus révolutionnaires qui soient sortis de nos expériences cliniques est la reconnaissance que le centre, la base la plus profonde de la nature humaine, les couches intérieures de sa personnalité, le fond de sa nature "animale", que tout ceci est naturellement positif et fondamentalement socialisé, dirigé vers l'avant, rationnel et réaliste[5]. » En écrivant ces lignes, Rogers prenait le contre-pied de la psychanalyse freudienne. Freud considérait en effet que le fond de l'homme est constitué de pulsions violentes, amorales, asociales, le « ça », qu'il importe de réprimer afin de rendre l'homme apte à la vie en société. Comme pour bien marquer son opposition au fondateur de la psychanalyse, Rogers ramassait sa pensée dans une formule aussi antifreudienne que possible : « L'homme est un animal radicalement bon et social[6]. »

Il serait téméraire de notre part de prétendre trancher cet éternel débat sur « la bonté ou la méchanceté de l'homme ». Qui a raison, les optimistes ou les pessimistes ? Avouons-le : nous n'en savons rien. En revanche, une chose est certaine. C'est qu'on ne peut s'engager dans une démarche de réalisation de soi et inciter ses semblables à faire de même, si l'on n'a pas un minimum de confiance dans la nature humaine. Il serait aberrant de prôner la libération du potentiel humain, tout en faisant la supposition que ce potentiel pousse à faire le mal. Le pari sur la bonté de l'homme est un élément indispensable de la philosophie de l'autoréalisation.

6 Le complexe de DON JUAN

Faisons le point. J'ai assuré mes bases en installant en moi, grâce à la pensée positive, une croyance ferme dans mon potentiel. J'ai fait le pari que j'avais un potentiel. J'ai parié aussi que ce potentiel est spontanément orienté vers le bien. Je peux donc maintenant sans crainte reprendre à mon compte la maxime de Goethe : « Me développer moi-même complètement tel que m'a fait la nature. »

Mais qu'est-ce que je vais faire, concrètement, de ce potentiel ? À quel usage est-ce que je destine cette masse d'aptitudes et de désirs, de capacités et d'aspirations, de pouvoirs et d'inclinations que recèle mon moi ? Très vite, il apparaît qu'un nouveau danger surgit. Mon potentiel est composé de multiples joyaux, la raison, la volonté, la sensibilité, l'émotion, la passion, la puissance, l'imagination, la créativité, le sens artistique. Devant moi s'ouvre un vaste champ de possibles. La tentation qui me guette est de répondre à toutes ces sollicitations, de faire jouer toutes les cordes de mon arc. Pour vivre pleinement, me dis-je, il ne faut renoncer à rien, il faut porter chacune de ces virtualités à son point de perfection. Je dois tout goûter, tout expérimenter, tout faire...

Par rapport à ce que je ressentais avant de recourir à la pensée positive, la situation est inversée. Tout à l'heure, j'étais en proie au doute, je me demandais anxieusement si j'avais un potentiel. Je doutais de ma richesse intérieure et j'ai dû faire un travail sur moi-même pour combattre ce sentiment d'autodépréciation. Maintenant, je pécherais plutôt par excès de confiance. Je ne doute plus de rien. Je me prends à rêver d'une perfection tous azimuts. Je désire être... un homme complet.

Vincent appartient à la catégorie de ces hommes complets. Il a une cinquantaine d'années et il est au meilleur de sa forme. Dans sa profession, il est parvenu au sommet et il n'a plus grand-chose à prouver. Il dirige une PME florissante, en manager énergique, charismatique, visionnaire. Sa réussite professionnelle l'a propulsé en haut de la hiérarchie sociale. Si vous entrez dans son intimité, vous découvrez d'autres facettes, non moins brillantes, du personnage. Vincent met un point d'honneur à toucher à tout. Il vous montre des poèmes qu'il a écrits, car c'est un fin lettré, et des tableaux qu'il a peints, car il est peintre amateur. Il a aussi composé de la

musique. Dans ses tiroirs dort certainement quelque manuscrit de roman, quoiqu'il ne m'ait rien dit à ce sujet. Mais il y a encore deux ou trois choses que je sais de lui. Il a une vie intérieure riche, presque mystique, et en outre c'est un homme d'une vitalité exceptionnelle : sportif, bon vivant, fin gourmet, amateur de femmes. Vincent a développé les talents les plus divers. Il est présent sur tous les fronts. Sa réalisation de soi est un véritable palmarès de surdoué. La Bruyère, reviens vite ! Il manque aux *Caractères* ce portrait de l'homme qui demande tout à la vie... et qui semble l'obtenir.

Vincent illustre l'une des tentations les plus fréquentes de l'autoréalisation. Cette tentation, c'est le donjuanisme. Le donjuanisme ? Oui. Quand on est ouvert à toutes les possibilités, que l'on se rend disponible pour la réussite, l'argent, le pouvoir, la performance, l'art, la célébrité, la forme physique, la jouissance, l'action, la méditation, on endosse, en effet, la tunique de Don Juan. On devient un Don Juan de la vie. Le héros que Molière et Mozart ont porté à la scène n'est pas seulement un séducteur qui convoite les femmes, affichant, au grand dam de son valet, le tableau de chasse de ses « mille et trois conquêtes ». Le mythe de Don Juan va au-delà de la sexualité, et Kierkegaard l'a bien montré à travers la figure du personnage qu'il appelle le « séducteur ». Don Juan symbolise le désir de jouir de tout ce qu'offre la vie. Il reflète le rêve d'un accomplissement tous azimuts. Il exprime la curiosité frénétique, l'aspiration à l'illimité. Don Juan est un dilettante qui prétend tout goûter, tout faire, tout connaître, tout réussir. Il incarne *l'ubris* de la réalisation de soi.

Seulement, les génies capables de briller dans tous les domaines, tel Léonard de Vinci, se comptent sur les doigts d'une main. La vérité est que l'autoréalisation donjuanesque est condamnée à l'improductivité. Au lieu d'une perfection généralisée, elle conduit le plus souvent à la médiocrité généralisée. En me comportant comme un Don Juan de la vie, je m'interdis de rien faire avec continuité et persévérance. De même que le héros de Molière ne peut construire aucune relation durable car son désir le pousse sans cesse vers une autre femme, je ne concrétiserai d'une manière satisfaisante aucune de mes possibilités. Jeté aux quatre coins du monde, je reste un éternel indécis, ballotté entre des emballements successifs. Je passe continuellement d'un projet à l'autre. Je me disperse, brûlant ma vie dans

des expériences éparpillées. Je n'approfondis rien. J'effeuille tous les styles d'existence, à défaut d'en adopter un.

Je surfe sur des possibles, à l'image de Bouvard et Pécuchet, les héros de Flaubert, dont l'éclectisme finit dans le grotesque.
Je me contente de visiter, les unes après les autres, les pièces de la grande maison du virtuel, mais je ne m'installe dans aucune. Je me shoote au changement. Je suis un touriste du développement personnel.

En dépit des apparences, Don Juan n'épanouit donc pas sa personnalité. Il ne fait que la rêver. Il prétend « vivre plus », « augmenter son être », mais en réalité il rétrograde vers un moindre-être. Son effleurement de touche-à-tout n'est qu'une parodie de la réalisation de soi. Don Juan, ce n'est pas la réalisation de soi, mais la fantasmatisation de soi, la *déréalisation de soi.*

En ce sens, le complexe de Don Juan doit être rapproché du complexe d'Œdipe. Le complexe d'Œdipe constitue ce moment particulier du développement psychologique où l'enfant, âgé de trois à quatre ans, s'imagine qu'il peut supplanter son père et s'approprier sa mère. Cet enfant encore immature pense naïvement que son désir peut faire la loi au réel. Il rêve d'occuper dans le triangle familial une place exclusive. Il se veut tout-puissant. Il croit que tout lui est permis. Le principe de plaisir l'emporte chez lui sur le principe de réalité. Mais la psychanalyse a montré que, pour pouvoir grandir, cet enfant devra sortir de l'impasse affective dans laquelle il s'est enfermé. Il va lui falloir renoncer à l'œdipe. On ne mûrit, on ne construit sa personnalité qu'en dépassant ce stade infantile, autrement dit en résolvant la crise œdipienne.

Il en va de même du complexe de Don Juan. L'attitude donjuanesque face à la vie est, à l'instar du complexe d'Œdipe, une quête de l'impossible. Elle est un fantasme de la toute-puissance, fantasme qui n'a rien à envier, pour ce qui concerne l'irréalisme, à l'enfant de quatre ans. Le donjuanisme est l'équivalent adulte du rêve œdipien chez l'enfant. Ce sont deux fantasmagories, également improductives, du désir illimité. Et comme dans le cas de l'œdipe, il va donc falloir que je dépasse le complexe de Don Juan si je veux mûrir. Pour me réaliser, il va me falloir renoncer à l'éparpillement donjuanesque. Je dois me rendre sourd à la mélodieuse chanson du « tout est possible ». Je dois résister au chatoiement des virtualités infinies et me résoudre à n'en concrétiser qu'une petite partie. Je suis obligé de me

restreindre. L'autoréalisation ne peut aboutir que si elle accepte d'être une *autorestriction.*

7 Le baptême du choix

Pour cela, je dois accomplir un acte particulier, à la fois risqué et salutaire. Cet acte, c'est le choix. Je dois choisir. Choisir quoi ? Un métier, un idéal, un compagnon, une compagne, des amis, une cause à défendre... Choisir de fonder une famille, d'avoir des enfants... Choisir un engagement politique, une activité de bénévolat, un plan de vie, un sillon à creuser... Choisir de me mettre au service d'une idée, d'une institution, d'une passion, d'une croyance, d'une doctrine... En accomplissant l'acte du choix, je fermerai la parenthèse du dilettantisme donjuanesque. Je me libérerai de la fausse liberté dans laquelle se complaisent les touche-à-tout et j'accéderai à une authentique liberté, celle du projet.

Dans son roman *Wilhelm Meister,* Goethe a parfaitement exprimé cette nécessité du choix. *Wilhelm Meister* appartient au genre littéraire qu'on appelle le « roman d'apprentissage », mais qu'on devrait appeler plutôt « roman de la réalisation de soi ». L'auteur décrit l'itinéraire d'un jeune homme, brillant et passionné, qui est résolu à développer ses facultés dans toutes les directions. C'est ce personnage, notons-le au passage, qui prononce les mots que nous avons déjà cités : « développer ma nature est mon désir et mon dessein », Goethe ayant choisi de nous livrer sa philosophie de la vie par le truchement de son héros.

Ainsi, le jeune Wilhelm s'enivre des possibilités multiples qu'il sent en lui. Ses centres d'intérêt sont innombrables. Il se passionne, entre autres, pour le théâtre, la poésie, la littérature, les voyages. Il voudrait tout faire. Mais un jour, il perçoit les limites de cette vie dispersée. Il comprend les dangers du romantisme incarné dans le rêve que caresse tout(e) adolescent(e), le rêve du « tout est possible ». Wilhelm prend donc la décision de « se ranger », de s'autolimiter. Il renonce à atteindre l'infini.

Dans ce but, il entreprend de se former à une profession : il deviendra chirurgien. Ce faisant, il accepte de n'occuper qu'une petite place dans la totalité sociale. Il consent à n'être qu'un modeste élément de la grande machine collective.

En choisissant une profession, souligne Goethe, Wilhelm met fin à son état d'immaturité et il devient véritablement un adulte. Il tourne le dos à l'« universalité » fantasmée de la jeunesse, au profit de la « particularité » d'une vocation professionnelle. Mais dans l'expérience même de cette particularité, en suivant sa vocation de chirurgien, il retrouvera en fait, comme par un détour, la vraie universalité : « Il voit, résume l'écrivain, dans l'unique chose qu'il fait le symbole de ce qui se fait de bien. »

Le message de Goethe reste très actuel. Il nous concerne tous, femmes et hommes du XXI^{e} siècle. Car une certaine démagogie s'est répandue dans le développement personnel. Les formateurs, les conseillers, les coachs font entendre un slogan séduisant et flatteur qui résonne inlassablement dans les stages et dans les manuels. Ils répètent à leurs clients : « Exploitez toutes vos possibilités. » Vraiment *toutes* ? Est-ce bien raisonnable ? Goethe émet un avis contraire : il faut, nous dit-il en substance, accepter de n'exploiter qu'une partie de nos ressources. Il faut consentir à laisser dans les limbes du virtuel certaines de nos potentialités.

Mais, objectera-t-on, si j'empêche certains de mes possibles d'accéder à l'existence, est-ce que je ne me condamne pas à un « déficit d'être » ? Me limiter, n'est-ce pas me diminuer ? Puis-je parler de « plénitude de vie », d'« accomplissement », d'« épanouissement intégral », d'« augmentation de mon être » si, possesseur d'un riche potentiel, j'en laisse en friche une partie ? N'est-ce pas contradictoire avec le projet gidien d'« assumer le plus possible d'humanité » ?

La sagesse de *Wilhelm Meister* est de montrer que, en fait, il y a plus de richesse dans la spécialisation que dans la polyvalence. Ce qu'on perd en extension, on le regagne en profondeur. Par une sorte de paradoxe, c'est quand elle consent à la finitude que notre âme s'élargit. La philosophie de l'autoréalisation fait un pied de nez à l'arithmétique. L'arithmétique enseigne que, pour « avoir plus », il faut faire une opération d'« addition ». La philosophie de la réalisation déclare au contraire que, pour vivre à un degré supérieur, il faut opérer un retranchement. Pour s'enrichir, il faut...

s'appauvrir. Pour être plus, ce n'est pas une addition qu'il faut faire, mais... une soustraction.

Fait révélateur, toutes les philosophies de l'existence ont reconnu le rôle clé de l'acte du choix. Elles en ont fait la cheville ouvrière de la construction de la personnalité.

Ainsi, pour Sartre, on ne peut comprendre un individu dans toute sa profondeur que si l'on remonte au projet intime, libre, inaugural que cet individu s'est donné et par lequel il s'est choisi lui-même. Découvrir ce projet intime, décrire ce « choix de vie », l'analyser, expliquer le rôle moteur qu'il joue dans l'histoire de l'individu, est précisément l'objet de la discipline que Sartre a appelée la « psychanalyse existentielle » et dont il a défini les principes dans les pages finales de *L'Être et le Néant*[1] Sartre a lui-même appliqué cette technique d'investigation psychologique dans sa grande biographie de Flaubert. La psychanalyse existentielle, écrit-il, a pour objet de « découvrir dans la personne le projet initial qui la constitue[2] ». Elle est une « méthode destinée à mettre en lumière le choix subjectif par lequel chaque personne se fait personne, c'est-à-dire se fait annoncer à elle-même ce qu'elle est[3] ».

Confrontant cette psychanalyse existentielle avec la psychanalyse élaborée par Freud, Sartre souligne les différences qui séparent les deux approches. Pour Freud, nous sommes déterminés par les forces issues de notre inconscient (les pulsions venues du ça, les conflits non résolus de notre enfance, le refoulement de nos désirs) et, par suite, la sphère du libre arbitre est restreinte. Nous ne sommes pas transparents à nous-mêmes. Nous agissons, la plupart du temps, en raison de motifs inconscients qui nous échappent.

Pour Sartre, au contraire, il y a au fond de l'être humain un noyau de liberté radicale, irréductible, une liberté qui s'exprime dans le « projet d'être », le « choix originel », délibéré, lucide, conscient, par lequel l'individu se choisit lui- même et détermine l'orientation de sa vie. C'est ce choix que la psychanalyse existentielle a pour fonction de mettre au jour. Un choix qui, du reste, est toujours révocable car, insiste Sartre, il est loisible à l'individu de changer à tout moment son choix initial[4].

Au nom de Sartre, il convient d'ajouter celui de Kierkegaard. Pour le philosophe danois, le choix est la clé de la personnalité humaine dans la mesure où il constitue la ligne de partage entre deux conceptions antinomiques de l'existence, ou plus exactement deux stades, que Kierkegaard appelle respectivement le « stade esthétique » et le « stade éthique ». En accomplissant un acte de choix, l'individu franchit la frontière qui sépare ces deux stades et, par là même, il se réalise en tant qu'être humain. Voyons cela de plus près.

Le stade esthétique, écrit Kierkegaard, caractérise l'individu qui « n'a encore rien décidé d'important dans sa vie ». Cet individu « vierge » adopte face à la vie une attitude de dilettante. Il correspond, trait pour trait, au personnage que, dans le chapitre précédent, nous avons dépeint sous les traits du Don Juan de la vie. Cet « homme esthétique », comme l'appelle Kierkegaard, est un touche-à-tout qui, à l'instar de Don Juan, entend rester disponible à tout. Ébloui par la multiplicité des possibles qui miroitent devant lui, il mène une « vie riche et colorée ». Il se flatte de cultiver tous les talents. Il remporte des succès, il fascine. Il peut être brillant, inventif, étincelant... «J'accorde volontiers, admet Kierkegaard, que pour vivre esthétiquement, et en particulier à son apogée, de multiples talents peuvent être nécessaires, et qu'ils doivent même être développés à un degré extraordinaire[5]. » Mais l'homme esthétique ne construit rien, car il se garde prudemment de toute espèce d'engagement. Son existence se consume stérilement. Elle se perd faute d'être dirigée vers un but : « Il y a tant de gens, déplore Kierkegaard, qui vivent leur vie dans une tranquille perdition ; ils s'usent eux-mêmes[6]. »

Alors, quand devient-on un être humain dans le plein sens du terme ? À quel moment s'accomplit la réalisation de soi ? Kierkegaard répond : au moment où l'on se décide à sortir du stade esthétique pour entrer dans le stade éthique. Le stade éthique, précise l'auteur de *Ou bien... ou bien...*, est le stade où « l'on prend conscience du sérieux de la vie[7] ». Et le sérieux de la vie, en quoi consiste-t-il ? Il consiste à se donner une tâche : « Celui qui vit esthétiquement ne voit partout que des possibilités. Celui qui vit éthiquement voit des *tâches* partout[8]. » L'individu accède à la plénitude de son humanité à partir du moment où, cessant de virevolter entre les possibles, il se fixe un objectif. Il se donne une tâche. Ce qui implique de

faire un choix. Le saut de la possibilité à la tâche, le passage du stade esthétique au stade éthique supposent que l'on ait le courage de choisir. Pour Kierkegaard, comme pour Sartre, comme pour Wilhelm Meister, c'est le choix qui constitue le moment crucial de l'existence. C'est en cet « instant décisif » (comme l'on dit si bien) que s'amorce une authentique réalisation de soi. En prenant une décision, je taille à la hache dans la masse des possibles qui s'offraient à moi, j'en élimine le plus grand nombre, et par la magie de ce « décider », je transforme le(s) possible(s) que j'ai conservé(s) en une tâche, une tâche qui désormais m'incombe. Par la magie du « choisir », je me charge d'une responsabilité, laquelle à partir de cet instant repose sur moi, pèse sur mes épaules : exercer un métier, élever un enfant, participer à la vie publique, me consacrer à une association, prendre soin d'un être qui requiert mon aide, écrire un livre, changer de profession, rompre une relation, briguer un mandat électoral, créer une entreprise...

Kierkegaard a une magnifique formule pour désigner ce moment où la vie entre dans une phase nouvelle. Il l'appelle le « baptême du choix ». On est, écrit-il, baptisé par son propre choix. Baptisé par une sorte de sacrement de la vie, d'autosacrement, d'onction terrestre, de consécration de soi- même par soi-même. Ce baptême du choix fait passer d'un coup de la vie esthétique à la vie éthique. Il me transforme, me métamorphose, me transfigure, me révèle à moi-même. Il parachève mon identité. C'est en m'autobaptisant par le choix que je m'autoréalise.

Écoutons encore Kierkegaard : « Dès l'instant du choix, la personnalité reçoit l'accolade qui l'ennoblit pour l'éternité. Elle ne devient pas autre chose que ce qu'elle était, mais elle devient elle-même[9]. » Un accent lyrique anime ces lignes. Ce style exalté et poétique atteste l'importance que Kierkegaard attachait à la question du choix, qui est au cœur de sa philosophie, et plus encore, qui en est le cœur même. Et l'auteur de *Ou bien... ou bien...* continue sur sa lancée : « De même qu'un héritier ne possède pas avant sa majorité les trésors du monde entier, même s'il en est l'héritier, ainsi la personnalité la plus riche n'est rien avant de s'être choisie elle-même et la personnalité la plus pauvre qu'on puisse imaginer est tout dès l'instant où elle s'est choisie elle- même. » Oui, hâtons-nous d'inscrire en lettres d'or, sans y changer un seul mot, ces lignes vibrantes et profondes dans notre philosophie de la réalisation de soi.

Mais en ce point, le philosophe du choix va se laisser égarer par son enthousiasme. Emporté dans son élan, Kierkegaard écrit imprudemment : « Ce qui compte le plus dans le choix, ce n'est pas de choisir ce qui est juste, mais le sérieux, l'énergie et la passion avec lesquels on choisit[10]. » Le lecteur sursaute, mais il a bien lu. Pour le philosophe danois, toute décision, quelle qu'elle soit, est bonne. Le contenu de la décision est indifférent. Ce n'est pas ce qu'on choisit qui compte. Ce qui compte, c'est le *fait* de choisir. La chose importante est de choisir... le choix. Et, quelques lignes plus loin, Kierkegaard enfonce le clou : « Par conséquent, même si quelqu'un choisit faux, le choix ayant été fait avec toute la sincérité de la personnalité, sa nature a été purifiée. »

Ainsi, j'ai fait un choix erroné, je me suis trompé, mais ma nature en sort quand même purifiée... Tout ce que nous savons de la vie montre, de façon hélas souvent dramatique, qu'il n'en est rien. Il n'est pas vrai que toute décision, fut-elle prise avec sérieux, énergie, passion, ait une vertu épanouissante. Il y a des décisions calamiteuses ! Le manque de discernement peut conduire au désastre. Je peux lier ma vie à un compagnon ou une compagne qui ne m'apportera que de la souffrance. Je peux choisir un métier qui n'est pas fait pour moi. Je peux poursuivre un rêve inaccessible qui m'entraînera vers le désespoir. Dans *L'Ange bleu,* le film sublime de Joseph von Sternberg, le professeur Rath choisit de suivre un être qui va le précipiter dans la déchéance. Julien Sorel, le héros du *Rouge et le Noir,* quitte le séminaire qui lui assurait une brillante carrière ecclésiastique et il gaspille son talent dans de stériles affrontements amoureux avec Mathilde de La Mole, avant de finir sous la guillotine. Les jeunes Français qui, en 1943, se sont enrôlés dans la Waffen SS ont cru choisir un idéal, qui n'était en fait qu'un tragique trompe-l'œil. L'islamiste qui devient terroriste immole sa vie et celle des innocents sur l'autel d'une effroyable barbarie. N'en déplaise à Kierkegaard, il eût mieux valu que ces choix n'eussent pas lieu. La philosophie de l'autoréalisation ferait preuve d'une singulière candeur si elle refusait de voir que, sur le chemin de notre accomplissement, il y a sans cesse des occasions de se fourvoyer, sans cesse des pièges à éviter. Ce qui veut dire que « se réaliser » sera toujours une aventure à risque. Alors oui, avec Kierkegaard, nous devons célébrer le choix... à condition de célébrer, en même temps, le discernement.

8. De la vita contemplativa à la vita activa

La vie est une alternance de mouvement et de repos.

Tantôt nous tendons le ressort de notre être, tantôt au contraire nous sommes dans la détente de notre être. Cette pulsation de l'activité et du lâcher-prise, de la *vita activa* et de la *vita contemplativa,* rythme le cours de l'existence. Mais le poids respectif de ces deux composantes varie d'un individu à l'autre. Nous ne gérons pas tous de la même manière cette alternance. Certains donnent la préférence à la *vita activa,* d'autres privilégient la *vita contemplativa.* A cet égard, le style d'épanouissement que nous adoptons s'avère d'un facteur déterminant. Il influence profondément la manière dont nous gérons l'équilibre entre l'action et la contemplation.

Considérons d'abord ce que nous avons appelé au début de ce livre l'épanouissement par la transcendance. L'action n'en est évidemment pas absente. Pour parvenir à son but, l'individu doit fournir un effort considérable. Il a un long chemin à parcourir. Ainsi, l'homme platonicien doit gravir le sentier escarpé conduisant au Ciel des Idées... Le chrétien est astreint à une vie de labeur et il doit, comme l'enseigne la Bible, « gagner son pain à la sueur de son front »... Pendant la plus grande partie de leur vie, le platonicien et le chrétien sont donc immergés dans l'action.

Mais ce régime de vie active ne constitue pour eux qu'une étape transitoire. Il n'est pas la fin ultime du processus d'épanouissement. Une fois qu'ils auront rejoint la transcendance, la situation s'inversera. Dans une sorte de reddition de leur moi, ils s'ouvriront à l'absolu et passeront de la tension à la détente de l'être. L'épreuve de l'action prendra fin. Au terme de son ascension, l'homme platonicien s'absorbera dans la contemplation des Idées... De même, le chrétien qui entrera dans le Royaume de Dieu goûtera à l'extase, dans une sorte de lâcher-prise sublime... À l'instant suprême de leur épanouissement, c'est-à-dire au contact de la transcendance longtemps désirée, le platonicien et le chrétien connaîtront enfin le repos. Ils se

laisseront envahir et transformer par l'absolu. Ils ne seront plus qu'accueil, réceptivité, passivité.

C'est pourquoi les périodes historiques pendant lesquelles l'épanouissement par la transcendance a prévalu, l'Antiquité et le Moyen Âge notamment, ont été caractérisées par une valorisation de la *vita contemplativa* aux dépens de la *vita activa.* Dans l'Antiquité, le sage était, avant tout, un contemplatif. Pour se consacrer à la philosophie, il fallait être dégagé de tout travail manuel : « Le travail manuel, écrit Aristote, empêche l'individu de parvenir à la perfection[1]. » Le citoyen d'Athènes attachait beaucoup d'importance au loisir (la *scholé)* car celui-ci était, à ses yeux, la condition de toute réalisation personnelle. D'une manière générale, les Anciens considéraient que les individus qui étaient astreints au travail ne pouvaient pas s'accomplir véritablement en tant qu'êtres humains. Ces individus étaient condamnés à une vie imparfaite, diminuée, infrahumaine : c'étaient les esclaves.

Au Moyen Âge, la primauté de la *vita contemplativa* s'est maintenue. Dans la hiérarchie des valeurs de l'époque médiévale, le clerc, le moine, le mystique qui vivaient dans la prière ou l'étude étaient tenus pour des types humains plus complets que le chevalier exerçant le métier des armes et, *a fortiori,* que le paysan, l'artisan, le négociant, le bourgeois, dont la vie se déroulait dans la sphère de la « praxis ». Cette hiérarchie se retrouvait à l'intérieur même des ordres religieux, d'où le fait que les congrégations contemplatives jouissaient d'un plus grand prestige que celles qui se consacraient aux activités matérielles. Dans l'Evangile, la piété de Marie, qui se contente de regarder Jésus avec dévotion, était considérée comme plus parfaite que celle de Marthe qui s'affaire et s'agite autour du Seigneur pour le servir.

Jusqu'au XVIII^{e} siècle, la *vita contemplativa* a représenté, pour la majorité des individus, un mode de vie supérieur à la *vita activa.* Dans son livre sur *L'Idée du bonheur au xvilf siècle,* l'historien de la littérature Robert Mauzi a bien montré que les hommes et les femmes des Lumières avaient une nette préférence pour l'existence calme, paisible, sans agitation, sans passion. Dans leur esprit, l'idée de plénitude était associée à l'idée de repos plus qu'à celle de mouvement. « L'idée de repos, résume Mauzi, est un des pôles de la conception du bonheur au XVIII^{e} siècle[2]. »

C'est à partir du XIX^e^ siècle que cette hiérarchie s'est inversée. Le privilège autrefois accordé à la *vita contemplativa* a été aboli et la *vita activa* est passée au premier plan. Dans les pages qui suivent, nous allons nous pencher sur ce changement radical de la philosophie de la vie intervenu au seuil de l'époque contemporaine. Nous l'envisagerons d'abord de façon descriptive, en repérant ses diverses manifestations. Puis nous nous interrogerons sur ses causes. Nous nous demanderons dans quelle mesure il s'explique par l'avènement de l'autoréalisation comme mode dominant de l'épanouissement à partir du XIX^e^ siècle. Y aurait-il une affinité, un lien essentiel entre l'autoréalisation et l'action ?

La promotion de la *vita activa* à partir du XIX^e^ siècle s'est traduite tout d'abord par l'apparition de modèles humains inédits, qui ont été exaltés par l'opinion. Des personnages nouveaux, qui n'existaient pas sous l'Ancien Régime, sont entrés dans l'arène sociale : le capitaine d'industrie (le « chef d'entreprise »), l'ingénieur, l'inventeur, l'explorateur, l'homme d'affaires, le savant, l'écrivain à succès, l'artiste, le journaliste, le responsable politique. Aux yeux de leurs contemporains, ces nouveaux acteurs sociaux incarnaient la réussite. Ils étaient des symboles d'accomplissement de soi. Or tous ces êtres avaient un point commun : ils étaient immergés dans l'action. Agir était le sens de leur vie. Une énergie puissante les animait. L'ambition, l'obsession du dépassement de soi constituaient les ressorts de leur psychologie.

Il en va de même des grandes individualités qui ont rayonné au cours des deux derniers siècles. Tour à tour, l'empereur Napoléon, le poète Byron, l'explorateur Living- stone, l'ingénieur Gustave Eiffel, le maréchal Lyautey, les hommes d'État Gambetta et Clemenceau, le biologiste Pasteur, l'homme d'affaires Andrew Carnegie, le musicien Richard Wagner, polarisèrent sur eux une charge d'admiration collective considérable. Au XX^e^ siècle, ce panthéon s'est élargi avec des aviateurs comme Guynemer ou Mermoz, des bienfaiteurs comme Albert Schweitzer, des savants comme Marie Curie ou Einstein, des sportifs comme Marcel Cerdan ou Jesse Owens, des navigateurs comme Alain Bombard et Éric Tabarly, des sauveurs de la patrie comme Churchill ou de Gaulle, des intellectuels engagés comme André Malraux. Ces êtres exceptionnels incarnèrent, chacun dans son domaine, l'accomplissement humain le plus élevé. Ils furent célébrés par

l'opinion comme des modèles de vie, car ils semblaient (à tort ou à raison) porter à leur complet développement toutes les possibilités humaines. Ils constituèrent, pour des générations entières, des figures identificatoires. Dans les mouvements de jeunesse, dans le scoutisme, dans l'enseignement, dans les syndicats, ils étaient souvent cités en exemple. Or ces individus remarquables présentaient un trait commun : ils étaient caractérisés par l'extrême tension de leur être. Ils étaient des condensés d'énergie et de ténacité. Ils portaient l'action à son paroxysme. Comme si, à l'âge de l'autoréalisation, seuls des Titans pouvaient être admis dans le panthéon de l'exemplarité.

Le contraste avec le sage de l'Antiquité et le mystique du Moyen Âge est frappant. Jadis, les figures emblématiques de l'épanouissement étaient, presque exclusivement, des hommes et des femmes menant une vie contemplative. À l'époque moderne, les héros de la réalisation de soi sont des êtres qui vont jusqu'au bout d'eux-mêmes, avec une persévérance quasiment surhumaine. Ils sont des accros de l'action. Tels des démiurges, ils créent, bâtissent, transforment le monde, pétrissent la pâte des affaires humaines. Ils mettent en pratique, chacun dans sa sphère, une maxime qui pourrait être inscrite au frontispice de l'autoréalisation : « C'est dans le combat que l'on se réalise. » Peu importe que ce combat ait lieu dans l'espace politique, dans la sphère des affaires, dans celle de la science ou de la technique, dans la presse, dans l'exploration géographique, dans les stades olympiques ou sur les champs de bataille... L'essentiel est de lutter, pour donner un exutoire au trop-plein de puissance que l'on a en soi.

La préférence pour la *vita activa* à partir du XIX^{e} siècle s'est traduite également par un changement dans la littérature. Les romanciers se sont mis à peindre des héros qui avaient la particularité d'être « jetés dans la mêlée sociale ». Les uns, comme Julien Sorel, le héros du *Rouge et le Noir,* ou Bel-Ami, celui du roman éponyme de Maupassant, partent à l'assaut de la pyramide sociale, en quête de gloire. Les autres, comme Jean Valjean dans *Les Misérables,* tentent de résister aux forces implacables qui les entraînent vers le bas. Julien Sorel, Jean Valjean, Vautrin, le père Goriot, Bel-Ami, César Birotteau sont engagés dans des luttes titanesques. Chacun d'eux pourrait dire, à l'instar d'Hernani : « Je suis une force qui va. » Il suffit de relire à ce sujet, dans *Le Rouge et le Noir,* au chapitre XI du livre

II, l'éblouissant panégyrique de l'action que prononce la jeune et passionnée Mathilde de La Mole...

Autre domaine où la promotion de la *vita activa* s'est manifestée de façon spectaculaire : la philosophie. De Kant à Bergson, de Hegel à Emmanuel Mounier, on discerne nettement la courbe d'une évolution qui aboutit à placer l'action au sommet de la philosophie de l'existence. L'une des idées les plus fréquemment admises dans la philosophie moderne est que l'existence se définit, avant tout, par l'action. Au « je pense donc je suis » formulé jadis par Descartes dans *Le Discours de la méthode* s'est substitué un « j'agis donc je suis ».

À tout seigneur tout honneur. C'est Kant qui a donné le coup d'envoi à cette réhabilitation de l'action. Ce qu'on appelle le « criticisme kantien » fut à la fois une disqualification de la raison pure (c'est-à-dire de la raison qui prétend accéder à la connaissance métaphysique) et une légitimation de la raison pratique, celle qui est au service de l'action. Kant déclare en substance : la raison n'a plus le droit de s'aventurer dans le domaine des « choses en soi », c'est-à- dire la sphère spéculative, elle doit se cantonner désormais dans la sphère de l'agir. Quelques années plus tard, Hegel exaltera lui aussi l'action, sous la forme des « passions » qui animent les hommes et par lesquelles ceux-ci « font l'Histoire ». Puis viendra Nietzsche, l'apôtre de la volonté de puissance. Être pleinement homme, selon lui, c'est être capable d'affirmation conquérante, d'ardeur guerrière : « Tout bonheur est dans la lutte », écrit-il dans *Le Gai Savoir*. Sartre, à son tour, inscrira son nom dans la lignée des apologistes de l'action. L'individu, selon le philosophe existentialiste, se réalise en tant qu'homme grâce à l'engagement et au projet. On se crée soi-même, on s'invente dans et par l'action. « Faire et en faisant se faire », écrit Sartre dans une formule laconique. Son contemporain, le catholique Emmanuel Mounier (né comme lui en 1905), fondateur de la philosophie personnaliste, partage ce culte de l'agir. Mounier est profondément croyant, mais pour autant, il ne prône pas l'abandon dans les mains de la transcendance. À la question « Comment devenir plus humain ? », il répond : on devient plus humain en s'enga- geant dans la cité, en prenant part à la politique, en préparant la révolution... Pour Mounier, ce n'est pas en se plongeant dans la vie intérieure, en s'aventurant dans on ne sait quelle expérience mystique qu'on accède au statut de «

personne », mais en tendant au maximum le ressort de l'action : « La personne prend conscience d'elle-même non pas dans une extase, affirme-t-il, mais dans une lutte de force[4]. »

Enfin, Marx. L'auteur du *Manifeste du parti communiste* est peut-être le penseur qui a soudé le plus étroitement le thème de l'épanouissement et celui de l'action. Car Marx n'est pas seulement un économiste : il est aussi, et surtout, un philosophe de la réalisation de soi. On a trop tendance à l'oublier. Le but final que Marx assignait à la destruction du capitalisme n'était pas tant l'avènement d'une société sans classes où la propriété des moyens de production deviendrait collective, que l'avènement de l'« homme nouveau », l'« homme communiste », un homme libéré de l'exploitation, délivré du joug de la religion, un homme désaliéné. À travers cet homme nouveau, annonce l'auteur du *Capital,* toute la richesse de l'humain pourra enfin s'épanouir. Toutes les virtualités, qui étaient étouffées jusqu'à présent par l'injustice et l'aliénation, pourront se révéler et se concrétiser. Cet homme nouveau incarnera le plus haut degré de réalisation de soi auquel on puisse atteindre.

Or, souligne Marx, la clé de l'avènement de cet homme nouveau réside justement dans l'action. Celle-ci est le catalyseur des grands changements du futur. Pour reprendre la terminologie marxiste, la réalisation intégrale de l'humanité dans la figure de l'homme nouveau s'opérera dans et par la « praxis ».

Cette praxis, précise Marx, se décline en deux volets : le travail d'une part, et la révolution d'autre part. Le travail et la révolution sont les deux moyens dont disposent les hommes pour s'élever à leur maximum d'humanité. Deux moyens qui présentent une parenté d'essence, car ils consistent l'un et l'autre à entrer en lutte avec le monde, à se confronter avec l'extériorité. La révolution est une lutte du prolétariat contre la bourgeoisie, grâce à laquelle il prend conscience de lui-même, se libère de l'aliénation et se transforme progressivement en une « humanité communiste », qui sera le point final de l'Histoire.

Quant au travail, il constitue également une lutte, une lutte contre la nature. Par le travail, explique Marx, l'homme affronte la nature, il la transforme et, en vertu d'une sorte de dialectique, il se transforme lui-

même. Transformation extérieure et transformation intérieure sont indissolublement
liées dans l'activité du travail. Ce sont les deux faces d'un même processus de production : « En agissant sur la nature qui est hors de lui, écrit Marx, l'homme transforme aussi sa propre nature[1]. » Pour le dire autrement : le travail est, fondamentalement, une production de l'homme par lui-même. Et l'auteur du *Capital* précise aussitôt en quoi consiste cette production de l'homme par lui-même : « Grâce au travail, écrit-il, l'homme développe les puissances endormies en lui[6]. »

Les puissances endormies en lui... Arrêtons-nous un instant sur cette image qui semble venir tout droit de quelque conte de fées. Ces puissances endormies ne correspondent- elles pas à ce que nous appelons le potentiel humain ? C'est l'évidence. Ce faisant, Marx administre une preuve éclatante de sa modernité. Il n'est pas exagéré de voir en lui l'un des maîtres à penser du développement personnel. On considère Marx, habituellement, comme le père de la révolution. Certes. Mais il est aussi le père de l'autoréalisation. Et ce n'est pas le moindre mérite de ce précurseur d'Abraham Maslow d'attirer notre attention sur le lien étroit qui existe entre la réalisation de soi et le travail. En déclarant que le travail nous permet de développer les « puissances endormies en nous », c'est-à-dire de développer notre potentiel, autrement dit de libérer nos capacités d'autoréalisation, Marx énonce une vérité d'une importance capitale qui, en 2009, est plus que jamais d'actualité : le travail, souligne-t-il, n'est pas seulement une nécessité de la survie... Il n'est pas un simple gagne-pain... Il n'est pas uniquement un facteur de production... Il est aussi, et surtout, un facteur d'épanouissement. Il est l'instrument privilégié dont nous disposons pour mettre en valeur notre potentiel. Sa vocation est de rendre possible notre accomplissement en tant qu'êtres humains. Sa raison d'être est de permettre notre autoréalisation.

Or aujourd'hui, qu'on nous permette cette parenthèse, ce n'est hélas pas le cas pour beaucoup d'individus. Le travail est synonyme de précarité, de frustration, d'angoisse, de stress, de pression excessive, de surcharge, de harcèlement. Tout se passe comme si, dans la société actuelle, travail et réalisation de soi avaient divorcé. Ils se dressent l'un contre l'autre. Combien de personnes ont la chance de pouvoir dire de nos jours : «Je me réalise dans mon travail... » ? C'est pourquoi, en dépit des tragiques

expériences qui ont été menées en son nom au XX^e siècle, la pensée marxiste garde aujourd'hui une certaine pertinence. Face aux forces économiques qui tendent à ravaler le travail au rang d'instrument, de paramètre comptable, de facteur jetable, de variable boursière, la pensée marxiste reste une utile force de contestation. Elle nous rappelle un principe fondamental, qui est l'article un de toute économie qui se veut humaniste : le travail doit être au service de l'homme.

Refermons cette parenthèse et concluons ce chapitre. À partir du XIX^e siècle, la *vita activa* a supplanté la *vita contemplativa* comme moyen d'épanouissement. Cette promotion s'est manifestée à travers les grandes personnalités qui ont été célébrées par l'opinion. Elle s'est manifestée également à travers les héros de la littérature, ainsi que dans les doctrines philosophiques. Il faut maintenant passer du constat à l'explication. D'où vient cette affinité entre l'action et l'autoréalisation ? Quel lien essentiel les attache l'une à l'autre ?

Se réaliser, c'est agir

Afin de répondre à la question que nous venons de poser, déroulons le processus de l'autoréalisation et observons ce qui se passe. À chacune des étapes qui ponctuent ce processus, nous allons constater que l'action est un élément nécessaire.

Plaçons-nous d'abord au début du processus. Qu'est-ce qui, au point de départ, motive une démarche de réalisation de soi ? Qu'est-ce qui la déclenche ? C'est, la plupart du temps, le sentiment d'insatisfaction que l'on éprouve. Si j'exprime l'intention de me réaliser, c'est que je ressens une insatisfaction. Je ne suis pas tout à fait content de ce que je suis. Je ne m'enferme pas, de façon tautologique et complaisante, dans l'affirmation « je suis ce que je suis » ou « moi = moi ». J'élève, au contraire, une protestation contre moi- même. Je me projette en avant vers un devoir-être. Je me perçois comme ayant à développer-mon-potentiel, à mettre- en-œuvre-mes-virtualités, à réveiller-les-puissances-endormies- en-moi. Comme l'écrit Heidegger, j'existe sur le mode de l'« avoir-à-être ». Je refuse

de n'être que ce que je suis. Je suis ce que je ne suis pas et ne suis pas ce que je suis. Entrer dans une démarche d'autoréalisation, c'est donc, en premier lieu, traverser l'épreuve de la négativité, de l'antagonisme par rapport à soi-même. L'autoréalisation prend sa source dans cette autonégation, dans cette contradiction avec soi-même. Or, cette autonégation constitue, d'une certaine façon, une action. Une action embryonnaire, intériorisée, internalisée, mais une action quand même.

Poursuivons le déroulement de la réalisation de soi. L'action est présente tout au long du processus, car elle est le corollaire obligé de la notion de potentiel. J'ai installé en moi, on l'a vu, une croyance dans mes possibilités. Je me suis convaincu que je possède des talents, des aptitudes, des capacités. Mais ces talents, ces aptitudes, ces capacités ne s'épanouiront pas tout seuls. Leur maturation n'est pas automatique. Je dois donc les mettre en valeur, les développer. Je dois exploiter mon potentiel. Or il est bien connu qu'une mémoire qu'on n'entretient pas rétrécit, qu'un corps qu'on n'exerce pas s'affaiblit, qu'une intelligence qui n'est pas stimulée ne s'éveille pas ; une volonté qui n'est jamais sollicitée devient paresseuse ; une créativité laissée en sommeil tarit ; une habileté sensori-motrice qui n'est pas mobilisée décroît. Les aptitudes laissées en friche finissent inexorablement par s'atrophier. Les possibilités non utilisées s'étiolent. Tout le fonds naturel qui constitue mon potentiel, si riche soit-il, est condamné à périr sur pied comme une récolte non moissonnée si je ne prends pas la peine de le stimuler. Je dois multiplier les situations d'apprentissage, me mettre en permanence à l'épreuve, inventer sans cesse des occasions de progrès. Qui dit autoréalisation, dit autostimulation.

Le mot clé est ici celui d'« exercice ». Il est impératif d'exercer son corps, ses talents, son esprit, sa mémoire, sa créativité, sa voix si l'on est chanteur, ses doigts si l'on est violoniste, ses muscles si l'on est un athlète. On ne peut jouir pleinement de son potentiel qu'à la condition de se soumettre, de façon répétée, à des exercices. Or l'exercice est un remuement de soi-même, une mise en mouvement, une tension de son être grâce auxquels on fait passer son potentiel, comme on dit si bien, « de la puissance à l'acte ». S'exercer, c'est agir.

Plaçons-nous enfin au terme du processus de réalisation de soi... si tant est que l'on puisse lui en assigner un. Derechef, nous constatons que l'action

joue un rôle privilégié, car elle constitue le débouché naturel de toute réalisation de soi. C'est l'action, en effet, qui fournit l'attestation du succès de notre effort d'épanouissement. Quel est, pour la plupart des individus, le signe qu'ils se sont réalisés ? Qu'est-ce qui prouve qu'ils se sont accomplis ? Qu'est-ce qui révèle qu'ils ont utilisé leur potentiel ? N'est-ce pas, avant tout, ce qu'ils ont *fait* ? Ils ont atteint les objectifs qu'ils s'étaient fixés... Ils ont fait une carrière... Ils ont fondé une famille... Ils ont édifié une œuvre... Ils ont créé une entreprise... Ils ont milité dans un parti, dans une association... Ils ont fait quelque chose *dans* leur vie. Ils ont fait quelque chose *de* leur vie.

Quand, arrivé à l'âge des bilans, l'individu repasse le film de son existence et qu'il s'interroge sur la valeur de celle-ci, quand il s'efforce de donner rétrospectivement du sens à ce qu'il a vécu, les éléments qu'il retient pour dresser son bilan sont, le plus souvent, les tâches qu'il a remplies, les succès qu'il a remportés, les obstacles qu'il a franchis, les épreuves qu'il a surmontées, les conflits qu'il a résolus, les projets industriels ou commerciaux qu'il a menés à bien, la notoriété qu'il a acquise, le pouvoir qu'il a conquis, les entreprises qu'il a dirigées, les compétitions qu'il a disputées s'il est un sportif, les concerts qu'il a donnés s'il est un musicien, les livres qu'il a écrits s'il est écrivain, les articles qu'il a publiés s'il est journaliste, les malades qu'il a soignés s'il est médecin, les enfants qu'il a élevés, les responsabilités politiques ou associatives qu'il a assumées. L'indicateur le plus fiable de l'utilisation que nous avons faite de notre potentiel est la somme de nos actions. La jauge la plus précise de notre plénitude d'humanité est le degré d'activité auquel nous avons pu nous maintenir. J'obtiens la certitude que *je me suis réalisé* à partir de l'examen de *ce que j'ai réalisé.* Je sais que je me suis fait en considérant ce que j'ai fait.

C'est pourquoi on éprouve toujours une certaine réticence à qualifier d'« accomplie » une vie qui n'a pas été vraiment investie dans l'action. Une vie qui n'aurait été vécue que dans la jouissance paisible, la continuelle détente de l'être, la disponibilité recueillie aux instants qui passent, une vie qui se serait écoulée comme une longue série de moments de contemplation, si fervents que soient ces derniers, une telle vie nous paraît inachevée. Ne lui manque-t-il pas la flamme de l'action ?

C'est pourquoi aussi l'autoréalisation ne peut être confondue purement et simplement avec la *sagesse.*

Ces deux notions ne sont pas équivalentes. La notion de sagesse comporte une idée de calme, de réceptivité tranquille, d'acceptation, voire de résignation, qui est, en définitive, étrangère à l'esprit de la réalisation de soi. La sagesse se situe du côté de la détente de l'être, tandis que l'autoréalisation est du côté de la tension. La première a une affinité avec la *vita contemplativa,* la seconde requiert le dynamisme de la *vita activa.*

Ainsi, quand on déroule en accéléré, comme nous venons de le faire, le processus de la réalisation de soi, il apparaît que l'action est présente à toutes les étapes. L'action n'est pas une option facultative de l'autoréalisation. Elle en est un attribut essentiel, une propriété constitutive. Elle fait partie de son code génétique. Elle se manifeste dès le moment initial, quand, me dressant contre moi-même, dans une espèce de refus négativant de mon être, je m'éprouve comme « ayant à me réaliser ». Elle se décline ensuite en une longue série d'exercices grâce auxquels mon potentiel sortira du virtuel pour devenir actuel. Enfin, au terme du processus, c'est la somme des actions que j'ai accomplies qui porte témoignage de mon épanouissement. À chaque étape, l'action joue donc un rôle décisif. Elle parcourt tout le processus d'autoréalisation comme une onde électrique.

La tentation activiste

L'action est indispensable à l'autoréalisation. Elle ne saurait en être retranchée sans que celle-ci soit remise en cause. Ce point est maintenant acquis. Mais ici, deux dangers vont surgir. Deux tentations, directement liées à l'action, guettent l'individu sur le chemin de sa réalisation personnelle.

La première tentation est celle de l'hyperactivité. L'action peut s'exacerber, devenir une obsession, dégénérer en addiction. Dans mon

impatience à me réaliser, je me précipite vers l'avenir. Je suis tendu vers le futur dans une sorte de survoltage. Incapable de m'attarder, de « me poser », je passe à côté du présent sans pouvoir en goûter la saveur. Je deviens indisponible à l'ici et maintenant. Comme Raphaël dans *La Peau de chagrin,* je ne songe qu'à « vivre avec excès ». Ma réalisation personnelle n'est plus qu'une haletante course aux obstacles, une harassante compétition.

En dénonçant ce danger de l'hyperactivité, ce n'est pas la *vita activa* comme telle, insistons-y, que nous remettons en question, mais son exacerbation. Ce n'est pas l'action qui est toxique, mais son dérèglement, sa démesure, son *ubris.* Comment éviter une telle dérive ? Il s'agit de trouver un équilibre. Tout en maintenant la primauté de l'action (car celle-ci est indispensable à la réalisation de soi), il faut ménager dans son existence, à côté de la *vita activa,* un espace pour la *vita contemplativa.* Une vie réussie est un mélange bien dosé de mouvement et de repos, de tension et de détente.

Pour y arriver, commençons peut-être par nous ressourcer auprès des écrivains et des philosophes qui, en contrepoint du credo activiste, ont fait entendre une voix différente. Depuis deux siècles, l'idéal de l'autoréalisation a été porté surtout par des penseurs qui prônaient la *vita activa* : Kant, Hegel, Marx, Nietzsche, Bergson, Sartre, Mounier. Et si nous donnions aussi la parole à ceux qui ont célébré la *vita contemplativa* ? Par exemple, au poète Hölderlin qui nous invite à «habiter le monde en poète»... À André Gide, dont *Les Nourritures terrestres* sont un manifeste en faveur de la disponibilité, de la réceptivité à l'ici et maintenant... À Goethe qui, certes, déclarait dans *Faust* qu'« au début était l'action », mais qui savait cultiver néanmoins la *Weltfrömmigkeit,* la piété pour le monde, c'est-à-dire la présence au monde sur le mode de l'accueil admiratif et fervent... Il faudrait donner aussi la parole à Arthur Schopenhauer. Dans *Le Monde comme volonté et comme représentation,* le philosophe allemand dénonce les méfaits du vouloir. Le besoin d'agir, le désir qui nous porte sans cesse en avant, l'ardeur à poursuivre des projets, la hantise du futur, explique-t-il, sont les principales causes de la souffrance. Pour échapper à cette fatalité, il n'y a pas d'autre solution que d'abolir la volonté, de briser le ressort des désirs, des ambitions, des projets. Il faut, écrit Schopenhauer, « arriver à un

état d'abnégation, de calme véritable, de résignation et d'arrêt absolu du vouloir ». Ce détachement, cette insouciance, ce lâcher-prise tracent une voie d'épanouissement qui n'est pas sans rappeler le nirvana bouddhique.

Ecoutons aussi Jean-Jacques Rousseau. *Les Rêveries du promeneur solitaire* décrivent un état psychologique que l'auteur nomme, au fil de pages sublimes, une « douce euphorie », une « extase tranquille », une « rêverie délicieuse ». L'écrivain genevois, qui a alors cinquante-trois ans, a trouvé refuge dans l'île Saint-Pierre, au milieu du lac de Bienne. Chaque jour, il passe de longs moments près du rivage, bercé par le clapotis de l'eau. S'abandonnant à une sorte d'inaction extatique, il fait l'expérience de ce qu'il appelle le « pur sentiment d'exister ». Dans un apaisement total, il apprend à goûter à la plénitude de l'existence.

Bien sûr, il ne s'agit pas d'appliquer à la lettre le programme schopenhauérien ou rousseauiste. Ce serait remettre en cause le principe de l'autoréalisation, qui, on l'a vu, suppose l'action. Renoncer à agir, ce serait renoncer à se réaliser. Hölderlin, Gide, Goethe, Schopenhauer, Rousseau ne doivent être utilisés que comme des contrepoids, des modérateurs face aux excès de l'action. Il s'agit, grâce à eux, d'introduire dans la philosophie de l'autoréalisation un antidote qui empêche l'action de dégénérer en frénésie activiste.

Outre la voix des philosophes et des écrivains, il faudrait entendre celle des individus actuels. Car il y a chez ces derniers plus de sagesse qu'on ne le dit parfois. Les enquêtes sociologiques montrent que le style de vie qui est plébiscité par nos contemporains est un mélange, somme toute assez bien dosé, de mouvement et de repos, de tension et de détente. D'une part, les individus entendent se réaliser dans le travail (dont ils exigent qu'il ne soit pas un simple moyen de gagner sa vie mais aussi un moyen de s'épanouir), dans l'engagement politique ou associatif (le bénévolat en particulier), et dans la pratique des sports (souvent à haut coefficient d'énergie : sports à risque, randonnées, marathon, etc.). Ces trois sphères relèvent de la *vita activa.* Elles sont dominées par les valeurs de vitesse, d'efficacité, de performance, de dépassement de soi.

Mais, parallèlement, ces mêmes individus éprouvent le besoin de vivre aussi sur le mode du lâcher-prise. Ils introduisent dans leur existence des pratiques et des valeurs qui relèvent de la *vita contemplativa.* Témoin,

l'intérêt croissant qu'ils manifestent pour le bouddhisme, le zen, le yoga, les techniques de relaxation, la sophrologie, la méditation. Témoin, aussi, l'engouement suscité par les sagesses antiques, celles de Sénèque, Marc Aurèle, Épictète, Epicure. Témoin, enfin, la cote élevée dont jouissent la « lenteur » et la « douceur » dans la hiérarchie actuelle des valeurs.

Ainsi, tout se passe comme si l'individu contemporain voulait être présent à deux rendez-vous, celui de l'agir et du non- agir, de l'effort et de la quiétude. Il dit « oui » à l'action, mais il prend soin de ne pas tomber dans le piège de l'agitation. Il revendique le « droit à la paresse » proclamé jadis par Paul Lafargue. Il s'efforce de bâtir un art de vivre où se mêlent harmonieusement la joie que procure la tension de l'être et celle qu'apporte la détente de l'être. À côté des valeurs de vitesse, de performance, d'énergie, d'efficacité, il se réserve un jardin secret pour cultiver la lenteur, la disponibilité à l'instant, la douceur, le calme, le retrait en soi-même, le recueillement, l'attention au ressenti, la vie intérieure.

Pour ma part, j'adhère à ce style de vie fondé sur le yang et le yin. J'applaudis à cette réconciliation du mouvement et du repos. J'y vois la preuve que la tentation de l'activisme peut être surmontée et que l'hyperactivité n'est pas une fatalité. Alors, sans hésiter, j'inscris cet idéal d'équilibre dans la philosophie de la réalisation de soi.

LE FANTASME DE LA GRANDEUR ET DE LA SUPÉRIORITÉ

Une deuxième tentation guette l'individu sur le chemin de la réalisation personnelle : la tentation de la grandeur. Elle se traduit par une injonction obsédante, que l'individu s'adresse à lui-même : « Pour me réaliser, je dois faire de grandes choses... Pour avoir une vertu épanouissante, il faut que mon action soit spectaculaire, glorieuse, éclatante... »

À cet égard, les grands modèles de vie qui ont été célébrés depuis le XIX^{e} siècle portent une lourde part de responsabilité. Ils ont alimenté le fantasme de la grandeur. De Goethe à Mermoz, de Byron à Marie Curie, de Hugo à

Malraux, les hommes et les femmes exceptionnels qui, tout au long des deux derniers siècles, incarnaient la réalisation de soi avaient un trait commun. Ils avaient, chacun dans son domaine, fait quelque chose de grand dans leur vie. Ils avaient inscrit leur nom dans une histoire héroïque et grandiose. Du coup, l'influence de ces êtres exceptionnels a été à double tranchant. D'une part, ces grandes personnalités ont constitué des modèles stimulants. Ils ont encouragé les individus « ordinaires » à viser des objectifs élevés, à se dépasser, à se perfectionner. Ils leur ont proposé des exemples entraînants et exaltants. L'imitation de ces grands exemples a été, pour des générations entières, un élément majeur de la construction de soi, un moteur d'évolution personnelle, comme en témoigne le rôle joué naguère dans le scoutisme par des figures emblématiques telles que Lyautey, Saint-Exupéry, Jean Moulin.

Mais en même temps, ces grands modèles de vie ont exercé une influence négative. Ils ont eu un effet pervers. Ils ont répandu une image déformée de la réalisation de soi, en accréditant l'idée selon laquelle celle-ci devait obligatoirement avoir un caractère de grandeur.

Ce fantasme de la grandeur résulte aussi des circonstances particulières dans lesquelles est née la philosophie de l'autoréalisation. Celle-ci est apparue à l'aube des temps modernes, avec la Révolution française et la démocratie. Mais cette époque fut aussi, ne l'oublions pas, celle du romantisme. La philosophie de l'autoréalisation s'est constituée dans l'atmosphère intellectuelle et affective du romantisme. Tout naturellement, elle a hérité de ce dernier une aspiration au grandiose et à l'héroïque, un goût du sublime et du génial, un attrait pour la démesure.

Le fantasme de la grandeur est étroitement lié à un thème connexe, qui résonne lui aussi comme un leitmotiv dans le discours de la réalisation de soi : la « supériorité ». L'autoréalisation a une prédilection pour ce qui est supérieur. Maurice Barrès exprimait ce penchant en déclarant : « En chacun est un être supérieur qui veut se réaliser », et le philosophe René Le Senne, auteur du célèbre *Traité de caractérologie,* lui faisait écho en 1950 : « Une personne qui cesse de faire effort pour devenir une personne supérieure cesse d'en être une[1]. » De tels propos se veulent éducatifs, exigeants, durs, héroïques. Ils sont destinés à secouer le lecteur, à le remettre en question, à

le stimuler, le galvaniser. Ils l'incitent à donner le meilleur de lui-même. Ils témoignent d'une haute idée de

Le fantasme de la grandeur et de la supériorité

l'homme. Mais, avouons-le : il y a dans ces propos quelque chose de dérangeant. On entend dans leurs sonorités des harmoniques déplaisantes. On devine une morgue aristocratique, un élitisme de mauvais aloi. On perçoit les mêmes connotations désagréables dans une foule d'expressions qui font partie, elles aussi, du vocabulaire de la réalisation de soi : « se dépasser », « vivre plus », « être plus », « surêtre»... Ne les avons-nous pas admises, dans les premières pages de ce livre, comme autant de synonymes de « se réaliser » ? Certes. Il n'en reste pas moins qu'elles sont problématiques. Elles révèlent la part obscure, crépusculaire, de la philosophie de l'autoréalisation. Cette ombre qui plane sur la réalisation de soi, c'est... le nietzschéisme.

Nietzsche rêvait d'une Humanité partagée en deux groupes : celui des forts, qui porteraient à son plus haut degré la volonté de puissance, et celui des faibles. D'un côté, les surhommes, qui réaliseraient un maximum d'humanité, de l'autre le « troupeau », ainsi que l'appelle Nietzsche, maintenu au stade d'une humanité inférieure. Pour le philosophe de Sils-Maria, le but de la société était la plus grande perfection, non pas de tous les individus, mais d'un petit nombre d'entre eux. Nul n'a défini plus clairement le projet d'une philosophie inégalitaire de la réalisation de soi. « L'Humanité, écrit Nietzsche, devra perpétuellement travailler à produire individuellement de grands hommes - ceci et rien d'autre est sa tâche[2]. » Ce qui signifie, en clair, que la masse est condamnée à ne pas se réaliser, afin qu'une élite puisse, elle, se réaliser. La non-réalisation des uns était la condition de la réalisation des autres : « Erreur fondamentale, s'exclame Nietzsche : prendre le troupeau pour but et non les individus isolés ! Le troupeau est un moyen, rien de plus[3] ! » Cet aristocratisme est l'une des plus insidieuses tentations qui, depuis l'origine, guette la philosophie de l'autoréalisation.

Dans sa forme paroxystique, il aboutit au désir d'être Dieu. Car si, comme l'affirmait Nietzsche, « Dieu est mort », n'est-ce pas à l'homme de prendre sa place ? Du rêve d'être un homme supérieur, on passe, tout naturellement, au rêve d'être un dieu. Et, de fait, l'autoréalisation a toujours été attirée,

comme par un tropisme, vers l'autodivinisation. Dans les années 1960, le Mouvement du potentiel humain n'avait-il pas pour slogan la fameuse phrase de la Genèse : « Vous serez comme des dieux » ?

Mais ce ne sont pas seulement les implications philosophiques et idéologiques du fantasme de la grandeur que nous devons dénoncer. Ce fantasme entraîne aussi de redoutables conséquences psychologiques. Il se paie psychologiquement au prix fort. Il lève un lourd tribut sur l'individu en termes de stress et de doute sur soi-même. Il aboutit à mettre la barre de l'exigible à une telle hauteur que l'individu ne peut que ressentir sa propre insuffisance. Il conduit à un dangereux *tout ou rien.* « Je veux être Chateaubriand ou rien », s'exclamait Victor Hugo quand il était adolescent. Seulement, tout le monde n'a pas le génie de Hugo. Julien Sorel veut égaler Napoléon. Résultat : il gâche sa vie. Il y a aujourd'hui beaucoup de jeunes de banlieue qui rêvent d'être Zidane. Mais qu'advient-il quand on reste au seuil du panthéon des vedettes sans y pénétrer ? Si l'on n'atteint pas la perfection à laquelle on aspire, comment échapper à la mésestime de soi ?

Le désir de grandeur montre ici sa nocivité psychologique. Il n'est pas sain que notre idéal personnel se construise à partir de modèles trop parfaits. Un idéal du moi qui ne se nourrit que de rêves d'excellence, de supériorité, de grandeur, de génialité, d'héroïsme finit par se retourner contre l'individu. Au lieu de l'aider à se structurer, il le déstabilise, il le met en danger. Cet idéal du moi devient hyperexigeant, harcelant, tyrannique, persécuteur. L'individu ne se sent pas

à la hauteur de ce qu'il exige de lui. Il perçoit avec angoisse l'écart entre sa vie médiocre et la vie parfaite, entre ce qu'il est et ce qu'il devrait être. Par une sorte de paradoxe, cet idéal trop haut placé peut conduire à la démotivation, à la démobilisation du sujet, car celui-ci renonce à entreprendre quoi que ce soit de peur de ne pas être à la hauteur de ses ambitions. Il est bien connu que l'excès de perfectionnisme aboutit parfois à la paralysie de l'action. À vouloir se réaliser dans la sphère de l'Excellence et du Grandiose, on finit par ne plus rien réaliser du tout. À trop rêver d'actions éclatantes, on tombe dans l'inaction.

Quel remède peut nous protéger contre cette tentation de la grandeur et de la supériorité ? Il n'y en a qu'un. Il faut ramener la philosophie de la réalisation personnelle sur terre. Il faut la réconcilier avec ce qui est ordinaire et simple. La philosophie de la réalisation se fourvoie lorsque, obnubilée par ce qui est grandiose, elle se détourne avec dédain de la quotidienneté, comme si celle-ci était trop médiocre. Quelle erreur ! La quotidienneté est une richesse, la banalité est un trésor. Il est tout à fait possible de s'accomplir en remplissant les tâches simples de la vie. On peut réveiller les puissances endormies en soi en s'occupant des petites choses autant que des grandes. Mon action n'a pas besoin d'être exceptionnelle pour être épanouissante... Elle n'a pas besoin d'être extraordinaire pour être enrichissante... La récolte sera aussi abondante si je sème dans le champ de l'action modeste... Mon potentiel sera mobilisé, mes ressources seront utilisées, mes capacités seront employées si je remplis mes simples « devoirs d'état », c'est-à-dire mes obligations de tous les jours, mes responsabilités familiales, domestiques, professionnelles, associatives, bénévoles, citoyennes. Pourvu seulement que je m'efforce de bien faire ce que j'ai à faire.

Y a-t-il un désir spécifique de réalisation de soi ?

Jusqu'à présent, nous avons admis comme un fait allant de soi que non seulement l'individu a un potentiel, mais qu'il éprouve le désir d'utiliser ce potentiel afin d'augmenter son être. En d'autres termes, nous avons postulé que l'être humain a tendance, spontanément, à se réaliser. Quelle est cette impulsion, venue du plus profond de nous-mêmes, qui pousse à la réalisation de soi ? Est-elle présente en chaque être, ou ne caractérise-t-elle qu'une minorité d'individus ? Le désir de réalisation personnelle est-il identique à ce que Freud appelle la « sublimation » ?

Ces questions sont au cœur de la théorie psychologique élaborée par Abraham Maslow dans les années 1950 et 1960. Maslow a mené une réflexion approfondie sur la réalisation de soi et ses ressorts motivationnels. Il est l'auteur de référence pour la plupart des psychologues, psychiatres,

thérapeutes, formateurs, coachs, spécialistes des ressources humaines qui s'occupent actuellement du développement personnel. Le moment est venu de lui donner la parole.

Né à Brooklyn en 1908 de parents juifs originaires de Russie et mort en Californie à l'âge de soixante-deux ans, Abraham Maslow fit une brillante carrière universitaire aux États-Unis. Il occupa en particulier la chaire de psychologie de l'université Brandeis. En 1967, il fut élu président de la prestigieuse Association américaine de psychologie. L'originalité de Maslow réside dans l'orientation qu'il donna à ses recherches. Dès ses années d'études à l'université du Wisconsin, il s'était senti attiré par un domaine d'investigation qui était ordinairement délaissé par les universitaires et les praticiens de la psychologie. La plupart de ses condisciples avaient pour objectif de travailler dans le domaine de la pathologie et de la psychologie clinique. Ils voulaient étudier les problèmes affectifs, les complexes, les angoisses, les phobies, les états dépressifs, les traumatismes, les problèmes relationnels, les conflits intrapsychiques. Maslow, lui, ne se sentait pas une âme de clinicien voué à se pencher, sa vie durant, sur les individus en proie au mal-être. La pathologie, au fond, ne l'intéressait pas. Il voulait étudier les individus qui mènent une vie riche, créative, intense, les individus qui vont jusqu'au bout d'eux-mêmes. Il s'intéressait à la réussite et au dépassement de soi. Son objectif n'était pas d'analyser le mécanisme des névroses, mais de percer le secret de la réalisation de soi. Maslow pressentit que l'étude des êtres qui se sont réalisés (il les appelait « auto-actualisants », *self-actualizers)* constituait un domaine d'investigation original, un continent quasiment inexploré... qui attendait son Christophe Colomb. Il voulut être ce découvreur.

Maslow était fasciné par les personnalités remarquables, les créateurs, les grands hommes d'action, les leaders politiques, les aventuriers, les mystiques, les sages, les héros, qui semblent mener une vie supérieure. Alors qu'il était jeune doctorant à New York, il avait eu deux professeurs auxquels il voua une profonde admiration : Ruth Benedict et Max Wertheimer. Ces êtres rayonnaient de charisme et de profondeur. Maslow avait essayé de comprendre : En quoi ces deux personnalités diffèrent-elles des autres ? Qu'est-ce qui les élève (ou du moins paraît les élever) au-dessus de l'humanité commune ? Ce genre de questions ne cessa de préoccuper

Maslow. Pendant trente années, il s'efforça de comprendre le fonctionnement mental des êtres d'exception, c'est-à-dire les êtres qui ont mené à bien leur réalisation personnelle[1].

Le socle de la théorie de Maslow est la distinction entre deux types de besoins psychologiques, distinction qu'il a traduite de façon imagée dans sa fameuse *pyramide des besoins*. Les êtres humains, explique-t-il, éprouvent en premier lieu des « besoins psychologiques de base » : le besoin de recevoir et de donner de la tendresse, le besoin d'avoir une vie sexuelle harmonieuse, d'être écouté, estimé, reconnu, le besoin de nouer des liens amicaux et sociaux, d'être intégré à un groupe (besoin d'appartenance) et enfin le besoin de jouir d'une certaine sécurité psychologique, car l'individu ne peut se sentir serein si les comportements des autres envers lui sont imprévisibles.

De la satisfaction de ces besoins, précisait Maslow, dépend notre équilibre psychologique. Leur gratification est la condition même de notre bien-être. Nous ne pouvons être « heureux », « contents », « bien dans notre peau », que si ces besoins élémentaires sont satisfaits. La non-satisfaction de ces besoins entraîne immanquablement une carence, un déficit, qui se traduisent par une névrose : « La névrose, écrit Maslow, peut être considérée comme une maladie déficitaire[2]. » Cette première série de besoins délimite le champ de la psychothérapie, dont la fonction est restauratrice, réparatrice : « La caractéristique principale des gens qui ont besoin d'une psychothérapie, précise Maslow, est une déficience ancienne ou actuelle dans la gratification d'un besoin de base[3]. »
Ainsi, c'est pour combler son manque d'amour, de tendresse, de respect, d'écoute, de reconnaissance, de sécurité psychologique, que l'on entreprend une psychothérapie.

Outre ces besoins de base, l'être humain ressent des besoins d'un niveau supérieur, des « besoins de développement », qui se traduisent par une aspiration à l'accomplissement de soi. Pour désigner ces besoins situés à l'étage supérieur de la pyramide, Maslow emploie volontiers des expressions comme *need toward self-actualization* (« besoin de réalisation de soi ») ou *meta-need* (« métabesoin »). Aux motivations par le déficit, qui caractérisent les besoins de base, s'opposent donc des motivations pour le développement, ou métamotivations. Maslow décrit cette deuxième face de

la personnalité à l'aide de formules puisées dans la sémantique de l'épanouissement : « mettre en oeuvre ses qualités », « employer toute son énergie personnelle », « utiliser son potentiel », « prendre conscience de ce que l'on est », « chercher l'unité et l'intégration », « aller jusqu'au bout de soi », « accomplir sa destinée », « croître », « être créatif ».

L'un des grands mérites de la théorie de Maslow est, ainsi, de nous montrer de façon très précise où passe la frontière entre la psychothérapie et le développement personnel (ou réalisation de soi). Ce qui distingue ces deux démarches est que l'une prend en charge les besoins de base, tandis que l'autre s'occupe des besoins de développement. L'une se consacre au processus de *guérison,* l'autre cherche à déclencher une dynamique de *maturation.* Dans un cas, on pense en termes d'adaptation, de restauration ; dans l'autre, on se situe dans une perspective d'évolution, de création. Il y a entre les deux démarches la même différence qu'entre l'équilibre et la croissance.

Un patient s'adresse à un psychothérapeute dans un but de guérison, de réparation, parce qu'il est confronté à l'angoisse, à la culpabilité, à la dépression ou à des problèmes relationnels qui compromettent son bien-être. Menant une vie affective et sociale appauvrie, il attend de la psychothérapie qu'elle l'aide à moins souffrir et à s'adapter au monde. Il espère, grâce à elle, rétablir un équilibre et, dans la majorité des cas, il s'apercevra que ses difficultés actuelles proviennent de déficits dans la satisfaction de ses besoins d'écoute, de tendresse, d'estime, de sécurité. En outre, il découvrira que ces manques renvoient, souvent, aux premières années de sa vie, et il sera donc amené à renouer avec l'enfant souffrant qu'il fut autrefois, un enfant qui a été privé de sécurité affective, de tendresse, de respect, de compréhension, autrement dit qui n'a pas pu satisfaire ses besoins de base, et qui, parfois même, a subi des traumatismes. Grâce à cette investigation dans la profondeur de son passé, le sujet pourra retrouver une vie normale.

Tout autre est l'objectif du développement personnel. L'individu qui s'y engage désire plus qu'une vie normale : il aspire à une vie intense. L'équilibre l'intéresse moins que la croissance. Il est mû par une aspiration au développement et non par de simples besoins de base. Il recherche non seulement le mieux-être, mais le plus-être. Il a soif de plénitude. Au lieu

d'une existence qui serait seulement « adaptée » et « normale », et qui lui semble presque ennuyeuse et stérile, il rêve d'une vie excellente, débordante de créativité, intensément heureuse. Le bonheur paisible l'attire moins que le bonheur passionné. Tel est, résumé en quelques lignes, le contenu de ce que Maslow appelle la « métamotivation » ou le « besoin de réalisation de soi ».

Ce souci de la réalisation de soi ramènera aussi le sujet à son enfance, mais, observe Maslow, ce retour à l'enfance aura une tout autre signification que dans une psychothérapie : celle-ci cherche à réveiller l'enfant souffrant en soi afin d'expliquer les maux présents et de les réparer, alors que le développement personnel cherche à retrouver le dynamisme de l'enfant joyeux, créateur, ivre de vie, impatient de grandir, animé d'un incessant désir d'expansion, ouvert à la nouveauté, capable d'émerveillement.

Les besoins de développement étant hiérarchiquement supérieurs aux besoins de base, on conçoit qu'ils ne puissent être pris en compte avant que les seconds n'aient été satisfaits. De fait, tant qu'un sujet souffre de sérieux manques affectifs, il ne peut espérer se réaliser vraiment. Il importe d'abord qu'il guérisse. Avant d'aspirer au plus-être, il faut assurer le bien-être. Chez le névrosé, la satisfaction du besoin d'épanouissement sera donc ajournée et, comme l'écrit Maslow, « seul un individu en bonne santé, qui a suffisamment gratifié ses besoins de base, peut se permettre d'être motivé par le désir de réalisation de soi, c'est-à-dire par ses métamotivations[4] ».

En pratique, les deux processus de guérison et de réalisation de soi s'articulent de diverses manières. On peut suivre l'ordre « logique », c'est-à-dire commencer par une psychothérapie. Dans ce cas, à mesure que celle-ci se rapprochera de son terme, le sujet modifiera peu à peu son objectif en le transformant en un projet de développement personnel. Il arrive aussi qu'on choisisse initialement des activités de développement personnel pour découvrir, chemin faisant, qu'on a besoin prioritairement d'une psychothérapie. Alors, le désir de développement personnel aura été le révélateur (et peut-être aussi une forme de dénégation) d'un déficit affectif lié à l'insatisfaction d'un besoin de base, déficit dont on n'avait pas conscience avant d'entreprendre cette démarche. Mais cette interpénétration des processus de guérison et de réalisation de soi n'empêche pas qu'ils soient, fondamentalement, de nature différente.

Ainsi, loin d'être le parent pauvre de la psychologie, le développement personnel aborde les questions les plus élevées car elles concernent le sens même de la vie. C'est ce qui conduisit Maslow à adopter une position très critique à l'égard de la psychologie enseignée à l'université. Le reproche qu'il lui adressait était de laisser de côté les questions essentielles. Selon Maslow, la psychologie du XX^{e} siècle a commis l'erreur de se polariser sur la maladie et de négliger l'étude des sujets sains. Elle s'est enfermée dans un réduit clinique, entretenant ainsi une vision tronquée de la nature humaine. Le souci de la guérison, de la restauration, a occulté la réalisation de soi. À force d'étudier les manques, les déficits, les névroses, on a méconnu l'élan vers le plus- être, le besoin de dépassement, la dynamique de l'épanouissement. En d'autres termes, l'arbre a caché la forêt.

Maslow insistait également sur le point suivant : le besoin de réalisation personnelle est, à l'instar des besoins psychologiques de base, un besoin *inné*. Il est constitutif de la nature humaine. De même que nous sommes programmés pour ressentir le besoin de tendresse, d'amitié, d'écoute, d'estime, d'appartenance, de sécurité, c'est-à-dire les besoins psychologiques de base, nous sommes programmés pour la réalisation de soi. En pratique, admettait Maslow, ce besoin n'est pas ressenti avec la même intensité par tous les individus. D'abord, il y a ceux qui ressentent un mal-être affectif ou relationnel. Chez ces individus, le besoin de se réaliser est éclipsé par le besoin, plus immédiat et plus pressant, d'aller mieux, de guérir, de supprimer la souffrance. Le projet de réalisation de soi est forcément ajourné. La priorité est d'entreprendre une psychothérapie.

En second lieu, expliquait Maslow, il y a les personnes qui, par une espèce d'autocensure, se défendent contre leur propre désir de réalisation de soi. Elles se laissent gagner par la paresse, la léthargie, le contentement de soi, la résignation. Elles ont peur de croître, peur d'affronter la nouveauté, peur de s'élever. Elles exercent une sorte de répression sur leur autoréalisation. Maslow n'hésitait pas à faire usage, à leur propos, du concept de « résistance ». En psychothérapie, la résistance désigne le mécanisme plus ou moins conscient par lequel le sujet s'oppose à sa sexualité, à ses émotions, à ses souvenirs traumatisants. Mais, soulignait Maslow, il y a une autre forme de résistance, qui concerne la réalisation de soi : une résistance qui s'oppose à nos besoins idéaux, à notre aspiration à la vie supérieure. « Il y a, écrit

Maslow, la résistance que nous opposons à notre propre croissance, une résistance qui consiste dans le refus du meilleur de nous- mêmes, de nos plus beaux désirs, de nos plus hautes possibilités, de notre créativité. En un mot, c'est la lutte contre notre propre grandeur. »

C'est cette résistance qui explique que le nombre des individus qui se réalisent pleinement est, en définitive, assez faible. Les « auto-actualisants », remarquait Maslow, ne constituent qu'une petite minorité. Il évaluait leur nombre à deux ou trois pour cent de la population... Mais, s'empressait-il d'ajouter, le désir de réalisation de soi reste cependant présent chez tout individu, fut-ce sous une forme latente. Même quand il paraît éteint, il est toujours là, en veilleuse et, pourvu qu'on le veuille, il peut être réveillé. Tel est, justement, le but d'une démarche de développement personnel : ranimer ce besoin, réveiller notre désir de réalisation personnelle.

Réalisation de soi ou sublimation ? Le développement personnel face à la psychanalyse

En postulant l'existence d'un désir spécifique de réalisation de soi, autrement dit d'une métamotivation, Abraham Maslow allait croiser inévitablement la psychanalyse. Celle-ci dispose en effet d'un concept qui, en première approximation, est identique à celui de métamotivation. Il s'agit de la sublimation. Prenons le temps de comparer ces deux notions. Nous localiserons ainsi avec précision les points d'accord et de désaccord entre la psychanalyse et le développement personnel. Ce faisant, nous affinerons notre connaissance de ce dernier et nous comprendrons la raison pour laquelle les tenants du développement personnel et les psychanalystes éprouvent tant de difficultés à dialoguer.

Freud définit la sublimation comme la force psychique qui pousse l'être humain à poursuivre des buts élevés, à s'investir dans l'art, dans la création, dans la politique, dans la vie économique. En incitant aux activités supérieures, la sublimation permet l'expansion, le dépassement de soi. Elle

s'apparente donc, au premier regard, à la réalisation de soi. Ainsi, Lou Andreas-Salomé, l'une des disciples de Freud, ne voyait pas de différence entre ces deux notions : « Ce qu'on appelle sublimation, écrit-elle en 1913, est par nature une réalisation de nous-mêmes[1]. »

Cependant, un examen plus approfondi révèle que ces deux notions ne sont pas superposables. Pour la psychanalyse, les activités supérieures par lesquelles se manifeste la sublimation sont le résultat d'une transformation des instincts inférieurs. Les buts élevés poursuivis par l'individu qui « sublime » sont toujours un produit dérivé de l'énergie éro- tique. C'est parce qu'ils ne peuvent pas, ou ne veulent pas, satisfaire leur désir sexuel, que le créateur, l'écrivain, le leader politique, le capitaine d'industrie, l'homme ou la femme d'action, se consacrent à des tâches d'un ordre supérieur. Mais, dans tous les cas, la pulsion sexuelle reste à la base de leur comportement. Elle constitue le facteur déterminant. Les activités sublimatoires ne sont possibles qu'en vertu d'un détournement des pulsions sexuelles. La sublimation est une conversion de la libido. Elle est une énergie venue des étages inférieurs de la personnalité, le *ça,* lequel, par une espèce de métabolisation, se transforme en exercice du pouvoir, en activité économique, en création artistique, mais, en dernière instance, ces activités supérieures s'expliquent par l'inférieur. Le freudisme est un « réductionnisme ».

Dans les œuvres produites par la sublimation, la psychanalyse nous invite donc à voir, en filigrane, le fond érotique sur lequel elles reposent. Ainsi, à travers l'œuvre de Léonard de Vinci, Freud décelait un besoin de voyeurisme. Dans la frénésie de conquêtes militaires de Napoléon, il décelait un désir œdipien. Le goût de la puissance chez un dirigeant politique révélera un complexe infantile non résolu, un désir inconscient de tuer le père. Le scientifique passionné par la recherche est quelqu'un qui a converti en « épistémophilie » (l'amour de la connaissance) ses penchants voyeuristes ou agressifs. Le collectionneur de peintures, de bibelots, d'antiquités, de livres, d'objets divers, reste inconsciemment fixé au stade anal, c'est-à-dire le stade de la première enfance, caractérisé par l'obsession de l'accumulation et de la rétention.

Quoi que l'individu fasse d'élevé, de noble, d'héroïque, quelque effort qu'il fournisse pour se dépasser, la psychanalyse remontera à un

déterminisme sexuel. Dans toutes les activités par lesquelles le sujet se réalise, elle mettra au jour une traçabilité sexuelle. D'où cette conséquence : l'individu qui crée une œuvre, qui fonde une entreprise, qui exerce le pouvoir, qui réalise une prouesse sportive, qui s'adonne à un art, qui se consacre à une cause, à un idéal, est réputé agir dans une sorte de naïveté psychologique. À travers son activité sublimatoire, il se ment à lui-même. Il vit dans l'inauthenticité, car il se dissimule, et dissimule aux autres, sa part inavouable. Nous ne sommes pas loin, dans ces conditions, du *refoulement.* Certes, il y aurait lieu, en toute rigueur, de distinguer entre deux sortes de refoulement : celui qui plonge l'individu dans un état névrotique et celui grâce auquel l'individu au contraire peut se consacrer à une activité constructive. Le premier conduit à la pathologie, il entraîne vers le bas. Le second constitue un échappement vers le haut.

Quoi qu'il en soit de cette distinction, dès lors que je « sublime », je « refoule », dans la mesure où je n'ai pas une conscience claire de mes motivations. Je suis en défaut de lucidité. J'oppose une sorte de dénégation au fait que, en dernière instance, c'est ma sexualité qui s'exprime à travers mes œuvres. De façon révélatrice, Anna Freud, la fille de Sigmund, l'une des figures les plus marquantes du mouvement psychanalytique, rangeait la sublimation parmi les « mécanismes de défense ».

On voit donc surgir ici une première différence entre la psychanalyse et le développement personnel. Rien n'est plus opposé à l'esprit du développement personnel, tel en particulier que le concevait Maslow, que l'interprétation des activités supérieures par la libido. Pour le psychologue américain, le désir de réalisation de soi n'était en aucune manière déterminé par la sexualité. Il ne s'expliquait pas par la libido. Maslow soulignait son caractère irréductible, c'est- à-dire non sexuellement traçable, non sublimatoire. À ses yeux, il s'agissait d'un désir spécifique, d'une motivation *sui generis.* Ce faisant, Maslow adoptait une position dont il faut saluer la hardiesse. Car dans les années 1960, la psychanalyse tenait le haut du pavé dans les milieux intellectuels. Il fallait un certain courage pour prendre ses distances avec le psychanalytiquement correct.

C'est très précisément cette opposition à la psychanalyse que Maslow exprimait à travers sa fameuse *pyramide des besoins.* Ce schéma donne, certes, une image un peu rudi- mentaire du psychisme humain, mais il n'en

avait pas moins aux yeux de son concepteur une fonction heuristique très importante. Il était destiné à souligner l'étanchéité, si l'on peut s'exprimer ainsi, entre l'étage supérieur du psychisme et son étage inférieur. Il préservait l'autonomie de la couche supérieure de la personnalité, c'est-à-dire le lieu où naît le désir de réalisation de soi, par rapport aux besoins de base. Il soulignait le fait que nos désirs les plus élevés, nos méta-motivations, nos besoins de développement personnel sont indépendants des strates affectives inférieures, et en particulier des strates sexuelles.

Une deuxième différence oppose le développement personnel et la psychanalyse. Freud pensait qu'une partie seulement des êtres humains pouvaient sublimer.

À ses yeux, la sublimation était une capacité, une prédisposition possédée par un petit nombre d'individus, et il s'est même demandé si cette prédisposition n'était pas l'expression d'une particularité organique. Cette conception élitiste de la sublimation avait une conséquence importante quant à la manière dont Freud envisageait l'objectif de la cure psychanalytique. La cure psychanalytique a pour fonction de délivrer le patient de sa névrose. Elle lui permet de résoudre ses problèmes affectifs. Mais, précisait Freud, cet objectif de guérison n'a pas le même sens selon que le patient possède une capacité de sublimation ou qu'il en est dépourvu. Dans le premier cas, la cure libérera les possibilités de sublimation du patient. Au terme de sa cure, celui-ci pourra donner libre cours à son activité créatrice, jusque-là freinée par la névrose. Sa créativité se déploiera dans toute son ampleur. Dans le second cas, la cure aboutira à un résultat différent : la guérison de la névrose permettra au sujet d'accéder à une vie plus authentique, plus vraie, le sujet gagnera en lucidité sur lui-même, il retrouvera la paix intérieure, la joie de vivre, mais sa vie ne sera pas forcément plus créative : car la créativité, insistait Freud, est réservée aux sujets prédisposés à la sublimation. Freud indiquait très clairement ces deux issues de la cure psychanalytique : « Quiconque est capable de sublimation, écrit-il, s'y appliquera dès lors qu'il sera débarrassé de sa névrose. Ceux qui n'en sont pas capables deviendront au moins plus naturels et plus vrais[2]. »

Mais il y a plus. Freud pensait que la minorité qui avait une prédisposition à la sublimation était surtout... masculine. Le père de la psychanalyse était persuadé que « les femmes sont peu aptes à la sublimation[3] ». Le concept de

sublimation était donc, à ses yeux, un concept discriminateur. Il traçait une ligne de démarcation non seulement entre les créateurs et les non-créateurs, mais aussi entre les hommes et les femmes. Il séparait les individus aptes à la sublimation, c'est-à-dire au dépassement de soi, et ceux qui, par une sorte d'infériorité congénitale, devaient se contenter de mener une vie ordinaire. La sublimation creusait un fossé entre une humanité supérieure, capable de créer des œuvres, de changer le monde, d'éclairer le genre humain, et une humanité ordinaire, moyenne, commune.

Il en va tout autrement de la philosophie du développement personnel. Pour Maslow, la capacité de réalisation de soi est présente en chacun. Elle est inscrite dans la nature de l'être humain. Comme la raison chez Descartes, elle est « la chose du monde la mieux partagée ». Tout le monde peut mener une vie créative. Tout le monde a un désir de progrès, une propension au dépassement, une aspiration au plus-être. Ce postulat universaliste, qui est au cœur de la théorie de Maslow, est resté l'un des traits distinctifs du mouvement du développement personnel.

Cependant, admettait Maslow, le désir de réalisation de soi ne s'exprime pas avec la même intensité chez tous les individus. Nous ne lui prêtons pas toujours l'attention qu'il faudrait. Nous n'écoutons pas toujours la voix intérieure qui appelle à la réalisation de soi. Maslow constatait, nous l'avons rappelé au chapitre précédent, que les auto-actualisants ne représentent qu'un petit nombre d'individus.

Comment concilier ce fait avec le postulat d'universalisme ? Maslow ne rejoignait-il pas Freud, qui réservait la capacité de sublimation à une minorité ? En aucune façon. Écoutons l'explication fournie par le psychologue américain. Elle fait ressortir de façon éclatante une différence majeure entre le développement personnel et la psychanalyse. Pour Maslow, si les individus ne se comportent pas en auto- actualisants, ce n'est pas parce qu'ils sont dépourvus du désir ou de la capacité de réalisation de soi. Ce désir appartient à l'essence même de l'être humain. Seulement, tout le monde n'a pas conscience de ce désir logé au fond de soi. Tout le monde a la possibilité de se réaliser, mais tout le monde n'a pas une conscience claire de cette aspiration profonde. Par résignation, par paresse, par manque d'estime de soi, par inhibition, ou en raison de quelque blocage mental, beaucoup d'individus végètent dans une vie médiocre alors que, s'ils

écoutaient la voix qui s'élève des profondeurs de leur être, il leur serait facile de mener une vie intense, riche, créative. Leur pulsion d'accomplissement est comme étouffée, réprimée. Leur désir de réalisation de soi subit une espèce d'autocensure, comme si une sourde crainte l'empêchait d'affleurer à la surface. Leur désir de réalisation est refoulé.

En invoquant ici un mécanisme de refoulement, Maslow renversait spectaculairement la perspective freudienne. Dans la théorie psychanalytique, le refoulement est défini comme un mécanisme de censure s'exerçant contre le désir sexuel. Il est dirigé contre la libido. Il sert à endiguer les pulsions du *ça* qui bouillonnent dans les couches inférieures de la personnalité. Maslow, lui, mettait le doigt sur un refoulement d'une autre nature, un refoulement plus ignoré, plus silencieux, mais non moins pernicieux : le refoulement qui frappe nos désirs les plus élevés, le refoulement qui réprime nos élans vers la vie supérieure.

Et Maslow poursuivait : il ne tient qu'à nous de briser ce refoulement, de défaire ce blocage, d'émanciper notre pulsion de réalisation. Tel est précisément le sens d'une « démarche de développement personnel ». Elle consiste en un travail sur soi visant à libérer le désir de réalisation personnelle. Elle lève les interdits qui le frappent. Elle brise les blocages qui l'entravent, afin de nous permettre de devenir, à notre tour, des auto-actualisants. Tandis que pour Freud, la cure psychanalytique ne libère la capacité de sublimation que chez un *petit nombre* d'individus, le développement personnel libère les possibilités de réalisation personnelle chez *tous* les individus.

Telles sont les différences qui opposent le concept de réalisation de soi et celui de sublimation. On voit que ces différences sont loin d'être mineures. Elles touchent à l'essentiel. Elles creusent un véritable fossé entre le courant du développement personnel et le courant psychanalytique. Les pères fondateurs du développement personnel l'ont parfaitement compris et ils en ont tiré les conséquences. Ils ont proclamé très vite leur indépendance par rapport au mouvement freudien, en se revendiquant d'une « troisième force » *(a third force),* à mi-chemin entre le béhaviorisme comportementaliste hérité de Watson et la psychanalyse. Ils ont appelé cette troisième force la « psychologie humaniste » *(humanistic psychology).* La « psychologie humaniste » est donc, avec le Mouvement du

potentiel humain et avec le « développement personnel», une autre manière (encore une...) de désigner la réalisation de soi.

La rupture avec la psychanalyse fut si radicale que, aujourd'hui encore, il n'y a guère de possibilités de dialogue entre les deux parties. Essayez de réunir autour d'une table, à la tribune d'un colloque, sur un plateau de télévision ou dans un séminaire de recherche, des psychanalystes et des spécialistes du développement personnel... Les psychanalystes considèrent leurs interlocuteurs avec un mélange de condescendance, d'ironie, d'effarement. Ils voient en eux des « pata-psychologues » sans rigueur scientifique. De leur côté, les partisans du développement personnel applaudissent des deux mains quand paraît un brûlot tel que *Le Livre noir de la psychanalyse.*

La vertu transformatrice de l'amour

Notre enquête a abouti, jusqu'à présent, à trois résultats importants que nous voudrions rappeler avant d'aller plus loin. Elle nous a montré, en premier lieu, que la réalisation de soi est une forme d'épanouissement différente de celle qui s'appuie sur une transcendance. Elle nous a montré, en deuxième lieu, que la réalisation de soi a une affinité profonde avec la *vita activa.* Elle nous a révélé, enfin, que la réalisation de soi répondait à un besoin spécifique, qui n'est pas de même nature que la sublimation psychanalytique.

Nous allons maintenant aborder le quatrième volet de notre enquête. Il y a une question qui a été laissée de côté jusqu'à présent, ou qui n'a été entrevue que de façon occasionnelle, mais dont l'examen ne peut plus être ajourné. Cette question est relative à autrui. La démarche d'autoréalisation peut-elle être menée indépendamment d'autrui ? Puis-je me retrancher dans un splendide isolement ? Dans le mot « autoréalisation », le préfixe « auto » signifie-t-il que, non content de m'affranchir de l'altérité religieuse ou

métaphysique, je peux me passer aussi de l'altérité humaine ? Telle est la question qu'il faut aborder maintenant.

Qu'on me permette de donner tout d'abord un témoignage personnel. Un jour que je faisais une espèce de bilan de vie, j'eus l'idée de dresser la liste des personnes qui ont exercé un rôle positif dans ma vie d'adulte. Je m'interrogeais sur les personnes envers lesquelles j'étais, en quelque sorte, redevable. Il y avait, en premier lieu, les êtres qui me sont chers : j'ai peine à imaginer quel être je serais devenu si je n'avais pas eu l'immense chance de vivre à leurs côtés. Il y avait aussi, dans la liste que je dressai, des personnes qui n'étaient pas des proches, des personnes extérieures à ma vie privée et auxquelles ne m'attachait aucun lien affectif particulier. Je les ai fréquentées, ou seulement croisées, dans ma vie professionnelle et sociale. J'essayai de dénombrer ces personnes. Surprise... j'arrivai à une cinquantaine de noms. Cinquante personnes qui, au fil des années, ont, sans s'en rendre compte, exercé une influence sur moi. Cette liste comprenait des collègues de travail, le professeur qui dirigea ma thèse, un directeur de revue qui lut l'un de mes premiers articles, des journalistes, des éditeurs, des médecins, des prêtres, des psys, etc., sans oublier l'auditeur anonyme avec qui je n'eus qu'un échange de quelques mots à l'issue de l'une de mes conférences. De l'un, je retiens l'accueil qu'il réserva à mon travail, de l'autre, le soutien qu'il apporta à un projet. Un autre dissipa mes doutes alors que mon optimisme chancelait. Un autre m'adressa une critique avisée. Celui-ci me fit une confidence qui était comme un miroir devant lequel je me compris mieux. Celui-là m'apparut comme un modèle digne d'être imité. Je mesure ma dette envers ces êtres. Sans les paroles qu'ils m'ont adressées, sans leur écoute, leur disponibilité, leur regard bienveillant, leur louange, leur critique, leur exigence, leur sincérité, leur exemple, leur encouragement, leur mise en garde, une grande partie de mes possibilités, j'en suis sûr, seraient enfouies dans les limbes du virtuel. Depuis que j'ai dressé la liste de leurs noms, je n'ai plus du tout la tentation de me déclarer « autosuffisant ». Et j'écoute avec incrédulité les fanfaronnades de ceux qui proclament : « Je me suis fait tout seul... Je me suis élevé par mes seules forces... »

Mais tâchons ici d'être précis. Il ne suffit pas d'affirmer que « la réalisation de soi nécessite la relation à autrui ». Encore faut-il savoir

comment. Comment, concrètement, l'influence d'autrui s'exerce-t-elle ? De quelle manière mes semblables m'aident-ils à me réaliser ? Quels « nutriments psychologiques » m'apportent-ils ?

Le premier de ces nutriments est l'amour. Il faudrait un livre entier pour analyser ses multiples formes. Je me bornerai à en mentionner deux. D'abord, l'amour qui s'empare de nous lorsque nous « tombons amoureux ». C'est un fait d'expérience que l'éclosion du sentiment amoureux s'accompagne d'une sensation d'épanouissement. Quand nous commençons à aimer un être et que nous découvrons que nous sommes aimés de lui, notre existence est, pour ainsi dire, portée à un diapason supérieur. Nous ressentons une intensité de vie plus grande. L'euphorie amoureuse balaie, comme par enchantement, ce qu'il y a de négatif en nous. Une éclosion de notre moi se produit. L'expérience amoureuse est la plus parfaite illustration de la pensée exprimée par Hegel dans *La Phénoménologie de l'esprit,* selon laquelle l'être humain accède à la conscience de soi dans le « rapport des consciences ». Sous le regard aimant de l'autre, je déchiffre mon identité. Aimer un être, c'est, par une espèce de contagion, être changé par lui et, d'une certaine manière, renaître. J'aspire à ressembler à cette femme/cet homme que j'admire, que j'idéalise. J'essaie de m'élever à sa hauteur, d'être digne de lui/elle, de chasser de moi tout ce qui est médiocre, à l'instar de Fabrice, le héros de *La Chartreuse de Parme,* qui vient de faire la connaissance de Clélia et qui, sentant naître en lui la passion, s'exclame : « Combien je suis différent du Fabrice léger et inconsistant que j'étais avant de connaître Clélia. »

L'amour que l'on porte à son prochain, l'amour fraternel, est d'une nature différente, mais il a lui aussi une puissance transformatrice. L'un des plus beaux exemples littéraires nous en est donné par Victor Hugo au début des *Misérables.* Jean Valjean vient de purger vingt années de bagne. C'est un homme aigri, révolté, haineux. Arrivé dans la ville de Digne, il voit toutes les portes se fermer devant lui. Un seul homme lui offre l'hospitalité, l'évêque de Digne. Obéissant à une sorte d'instinct, Jean Valjean va pourtant trahir la confiance de son hôte et profiter de la nuit pour le voler. On connaît la suite : le malheureux arrêté par les gendarmes, ramené à la résidence du prélat, la confrontation avec ce dernier, une confrontation qui, normalement, devrait le conduire aux assises puis à l'échafaud... Mais il y a

la réaction magnifique de Mgr Myriel : « Mon ami, avant de vous en aller, voici vos chandeliers. Prenez-les. » Devant les gendarmes médusés, le bagnard est innocenté. Cette preuve d'amour donnée par l'évêque va agir sur Jean Valjean à la manière d'un levain. Elle va provoquer peu à peu son changement intérieur. À partir de ce moment, Jean Valjean va s'efforcer de devenir un autre homme, un homme bon qu'il n'aurait jamais pu être s'il n'avait eu la chance de croiser sur son chemin Mgr Myriel. Les deux mille pages du roman de Victor Hugo ne sont rien d'autre, en définitive, que le récit d'une *réalisation de soi provoquée par l'amour fraternel.*

La confiance d'autrui

J'ai besoin d'un deuxième nutriment psychologique pour me réaliser : la confiance d'autrui. Au chapitre 4, nous avons indiqué que, pour libérer son potentiel, il fallait « croire en soi ». Nous avons souligné le rôle que joue, à cet égard, la pensée positive, qui consiste en un autoconditionnement mental par lequel je me persuade que « j'ai un potentiel », que « je suis capable de... », que « j'ai les moyens de... ». Mais les plus savantes méthodes de gestion mentale, les plus sophistiquées des techniques d'autosuggestion sont impuissantes à maintenir durablement la confiance en soi. Celle-ci requiert autre chose. J'ai besoin d'un environnement humain favorable. Je ne peux avoir confiance en moi que si l'on me *fait confiance.* Je ne croirai en moi que si, en face de moi, se tient quelqu'un qui croit en moi. La vision positive que j'ai de moi n'est, en définitive, que l'ombre portée de la vision que les autres ont de moi.

Ce rôle déterminant du regard d'autrui dans l'établissement de la confiance en soi et, par suite, dans la performance personnelle a été magistralement mis en évidence dans l'expérience de psychologie connue sous le nom de « Pygmalion ». Prenons le temps de décrire cette expérience[1].

Quelques jours avant la rentrée scolaire, des chercheurs en psychologie firent passer un test d'intelligence à tous les élèves d'un établissement scolaire. Les âges de ces élèves des deux sexes s'échelonnaient entre sept et treize ans. Les résultats du test furent soigneusement consignés sur des fiches individuelles. Puis les psychologues se tournèrent vers les enseignants et leur tinrent le discours suivant : « Nous allons vous révéler les noms des élèves (environ vingt pour cent dans chaque classe) qui ont obtenu les meilleurs scores au test. » Ils ajoutèrent : « Le but de cette expérience est de voir s'il y a une corrélation entre les scores au test et les résultats scolaires. Les élèves que nous vous désignerons ont plus de capacités intellectuelles que leurs camarades puisqu'ils ont mieux réussi au test. L'hypothèse que nous formulons, et que nous voulons vérifier, est que ces élèves, ces démarreurs en puissance, accompliront des progrès scolaires plus importants que leurs camarades. »

En réalité, les élèves désignés aux enseignants ne correspondaient nullement à ceux qui avaient obtenu les meilleurs résultats au test. Ces prétendus *démarreurs en puissance* avaient été tirés au sort. Le but de l'expérience n'était pas celui qu'annonçaient les psychologues. Il n'était pas de savoir si un élève plus doué réussit mieux à l'école. Il était de savoir comment progresse un élève lorsque ses éducateurs *croient* qu'il est plus doué.

L'année commence. Dans chaque classe, l'enseignant a donc devant lui vingt pour cent d'élèves dont les « capacités supérieures » sont purement imaginaires. Elles n'existent que dans sa tête. Au bout d'un semestre, les chercheurs reviennent dans l'établissement et interrogent les enseignants. Quels élèves, leur demandent-ils, ont fait le plus de progrès ? Surprise... Ce sont, répondent les enseignants, ces fameux démarreurs en puissance. Mais ce n'est pas tout. Les psychologues font de nouveau passer un test d'intelligence aux élèves et ils constatent que les démarreurs en puissance ont, là aussi, progressé plus que les autres. Le gain en quotient intellectuel par rapport au début de l'année est significativement plus important dans leur groupe que chez leurs camarades. Non seulement les résultats scolaires des démarreurs en puissance sont meilleurs, mais leurs capacités intellectuelles se sont accrues plus que la moyenne.

Cette expérience dite de « Pygmalion[2] » démontre qu'il suffit qu'un professeur soit persuadé d'avoir dans sa classe un élève à haut potentiel pour que cet élève progresse plus que les autres. Le regard qu'il porte sur son élève, l'attente confiante qu'il a envers lui, la certitude d'avoir affaire à un sujet doué sont des facteurs déterminants de la réussite de cet élève.

L'effet Pygmalion a été mis en évidence en pédagogie, dans une population composée d'enfants et de jeunes adolescents. Mais il est évident qu'il a une portée plus générale. Il s'applique non seulement aux relations entre les enseignants et leurs élèves, mais aux relations entre les adultes eux-mêmes. C'est pourquoi le récit de cette expérience a sa place dans notre traité de la réalisation de soi. L'effet Pygmalion s'applique à *tous* les rapports humains. La confiance d'un chef envers ses subordonnés, d'un coach envers le (la) champion(ne) qu'il entraîne, d'un musicien envers ses disciples, d'un médecin envers ses patients, d'un gradé envers ses soldats, d'un leader politique envers son peuple, d'un psy envers son patient, etc., cette confiance a toujours une vertu dynamisante. Elle est un moteur de progrès. Je me transforme, je m'élève, je m'épanouis non pas par mes seules forces, quelle illusion ! mais *sous* le regard et *par* le regard de mes semblables.

L'AUTORITÉ QUI ENTRAÎNE

Un troisième nutriment est nécessaire à la réalisation de soi : l'autorité. Une telle affirmation peut sembler paradoxale. Pour s'épanouir, ne faut-il pas jouir d'une certaine liberté ? Or l'autorité a pour effet de limiter la liberté. Elle apparaît donc, de prime abord, comme un obstacle à l'épanouissement.

Au cours des années 1960 et 1970, les psychologues et les philosophes qui s'intéressaient au développement personnel étaient très sensibles à cet argument en forme de syllogisme. Ils s'accordaient sur l'idée, héritée de la tradition anarchiste, selon laquelle, pour permettre l'épanouissement des individus, il fallait détruire toutes les formes d'autorité, celle de l'État, de la

justice, de l'armée, de la police, de la loi, de la famille, des professeurs, des règles morales, des interdits sexuels.

Caractéristique à cet égard était la pensée de Carl Rogers, l'un des pères fondateurs du « développement personnel ». Rogers plaçait au centre de sa doctrine une notion à laquelle son nom est resté, depuis lors, attaché : la « non-directivité ». Pour Rogers, la réalisation de soi requérait un climat totalement non directif. Développement personnel et non-directivité étaient indissociables. Ecoutons les arguments sur lesquels se fondait Rogers. En premier lieu, il admettait que la réalisation de soi n'est pas possible sans une relation forte à autrui. Rogers rejetait toute forme de solipsisme. Il exprimait cette idée en disant que le développement personnel nécessite une « relation d'aide » (autre notion inventée par lui). Pour nous développer, nous avons besoin qu'autrui nous aide. Mais, dans son esprit, cette relation d'aide était tout le contraire d'une relation d'autorité. Rogers lui imposait des normes absolument draconiennes. Cette relation d'aide devait être exempte de toute espèce de dirigisme. Autrui, insistait Rogers, m'aidera à m'épanouir à condition d'avoir une attitude strictement non directive. Il ne doit pas me donner d'ordre. Il n'a pas à me dire ce que je dois faire. Il doit s'abstenir de tout jugement à mon égard, de toute critique. Il ne doit pas exercer la moindre pression. Il ne doit pas chercher à m'influencer. Il ne doit même pas me donner de conseil, car conseiller est encore une façon de contrôler. Mon autoréalisation requiert un climat d'absolue liberté. Elle est *mon* affaire. C'est en moi, et en moi seul, soulignait Rogers, que sont les instruments de mon développement. Autrui m'est utile dans l'exacte mesure où j'ai besoin d'avoir à côté de moi quelqu'un qui facilite le dialogue intérieur grâce auquel je découvrirai ces instruments. Autrui m'aide à prendre conscience de moi-même, à me révéler à moi-même, à découvrir le potentiel que je possède. Mais il doit se garder de parasiter le processus de mon autoréalisation en déversant sur moi des conseils, des jugements, des critiques, des directives. Rogers exprimait cette exigence en disant qu'autrui doit avoir une attitude d'« acceptation inconditionnelle » (encore une notion forgée par lui...).

Telle est, résumée en quelques lignes, la pensée de celui qui fut, avec Abraham Maslow, l'un des chefs de file du « développement personnel ». Rogers a rendu un immense service à la psychologie en détectant les formes

de domination les plus discrètes, les plus subtilement logées au cœur des relations humaines. Il a eu le mérite de montrer que, derrière les jugements que nous portons sur nos semblables, derrière notre sollicitude, derrière notre empressement à conseiller, derrière l'amour lui-même, se cache parfois une sournoise négation de la liberté d'autrui. Le purgatoire des relations humaines est pavé de toutes ces louables intentions.

Mais on voit bien, par ailleurs, les limites de la pensée de Rogers. La volonté rogerienne d'éradiquer l'autorité relève d'un parti pris idéologique contestable, qui reflète le climat intellectuel qui régnait dans les années 1960. On avait alors une conception partisane, réductrice, de l'autorité. On ne voyait en elle que le côté répressif. On concevait l'autorité presque exclusivement comme l'instance qui *dit la loi,* une loi interdictrice et contraignante, et qui *prononce des sanctions* envers ceux qui enfreignent cette loi. L'autorité que l'on visait était celle du gendarme. A partir de cette prémisse, on avait beau jeu de conclure qu'elle constituait un obstacle à l'épanouissement de la personne.

Mais l'autorité ne se réduit pas au pouvoir d'interdire et de réprimer. Celui-ci n'est, en définitive, qu'un aspect mineur. Le détenteur de l'autorité n'est pas seulement quelqu'un qui interdit et qui réprime. Il est aussi, et surtout, quelqu'un qui « autorise ». L'erreur des années 1960 et 1970 a été de méconnaître cet aspect fondamental. À côté de l'autorité qui s'oppose, il y a l'autorité qui permet, qui encourage, qui pousse vers l'avant. La première exerce une fonction d'empêchement, la seconde une fonction d'entraînement. Le chef n'est pas celui qui dit : « ne fais pas », mais celui qui dit : « fais ». Un chef d'entreprise, un chef de service, un professeur, un leader politique n'ont pas pour rôle de déclarer : « Je vous interdis de », mais : « Je vous incite à... ». Ils lancent des projets, ils accompagnent leur exécution. Ils facilitent l'action, la stimulent, la dynamisent.

À partir du moment où l'on prend en compte cette fonction d'entraînement, on est amené à considérer sous un jour nouveau les rapports entre la réalisation de soi et l'autorité. L'autorité n'apparaît plus comme un obstacle à la réalisation. Loin de lui nuire, elle se révèle l'un de ses moyens privilégiés, l'un de ses nutriments les plus nécessaires. Alors que l'autorité interdictrice trace une ligne rouge qu'il ne faut pas franchir sous peine de sanction, l'autorité entraînante libère l'espace, dégage l'horizon. La première

est l'auxiliaire du surmoi interdicteur, la seconde est l'alliée de l'idéal du moi, dont le rôle est de pousser en avant, d'inciter à agir. Le dirigeant, le patron d'une entreprise, le professeur, le colonel d'un régiment, le capitaine d'une équipe, le président d'une association, le chef d'orchestre, le leader politique, etc., ont pour mission de permettre à chacun de donner le meilleur de soi-même.

Beaucoup de malentendus sur l'autorité auraient été évités si l'on avait suffisamment tenu compte de l'étymologie. Le mot « autorité » dérive du latin *auctoritas,* qui a pour origine le verbe *augeo,* lequel signifie « augmenter », « faire croître ». Cette filiation est très éclairante : elle indique que, dès sa naissance, la notion d'autorité a été associée à l'idée de développement, d'expansion, de croissance. Qui plus est, l'étymologie montre que le verbe *augeo* a eu deux descendances parallèles. L'une est le mot « autorité », l'autre est le mot... « auteur ». Ces deux mots, qui relèvent en apparence de deux domaines éloignés, appartiennent en fait à la même famille. Cette parenté sémantique ne confirme-t-elle pas de façon éclatante que la vocation profonde de l'autorité est de favoriser la réalisation de soi ? Elle atteste que le chef qui détient une autorité exerce une fonction identique à celle que remplit un auteur, c'est-à-dire quelqu'un qui compose une œuvre, écrit un livre, rédige un rapport, crée un ouvrage, propose un projet, fait un reportage, mène une enquête. Le chef et l'auteur sont deux initiateurs d'un processus de croissance. L'un fait croître, pour ainsi dire, des projets artistiques, littéraires, journalistiques, administratifs, scientifiques, techniques. L'autre fait croître des... êtres humains.

La PUISSANCE DES MODÈLES

Outre l'amour qu'il me donne, la confiance qu'il m'accorde et l'autorité qu'il exerce sur moi, autrui est nécessaire en raison des modèles qu'il m'apporte. Tel est le quatrième nutriment psychologique de la réalisation de

soi. J'ai besoin d'exemples à imiter. Ma réalisation personnelle se nourrit d'exemplarité.

Sur ce point, nous sommes amenés de nouveau à prendre le contre-pied de la conception de l'épanouissement qui prévalait dans les années 1960-1970. Les psychologues et les philosophes qui s'intéressaient alors au problème de l'épanouissement ne voulaient pas entendre parler de modèles. Le mot même les hérissait. Non contents d'évacuer l'autorité, ils évacuèrent donc aussi l'exemplarité. Au nom d'une conception radicale de l'autonomie, ils destituèrent les figures identificatoires. Pour se construire, affirmaient-ils, le sujet doit puiser au fond de lui-même, à la source d'une singularité absolue. Il doit s'inventer à partir d'une table rase. Dans cette conception de l'épanouissement, l'identité d'un individu devait être aussi dissemblable que possible de celle des autres, sous peine d'être « inauthentique ». Pour être soi- même, il ne fallait ressembler à personne. Le principe de la construction de soi était la différence et non la similitude.

Dès lors, toute référence à des modèles se voyait bannie. La présence de modèles au-dessus de soi ne pouvait qu'être nuisible à l'épanouissement. Elle entraînait, pensait-on, inéluctablement un manque d'originalité. Aucune influence extérieure ne devait entraver la création de soi-même par soi- même. L'autoréalisation excluait l'imitation. Pour qu'advienne un moi vrai, unique, authentique, comme l'avait rêvé jadis l'anarchiste Max Stirner, et comme le voulaient à leur tour les psychologues du développement personnel, il fallait rompre la chaîne de la *mimesis*.

Certes, on ne prônait pas pour autant le solipsisme. On reconnaissait le rôle de l'altérité dans la construction de soi. À l'instar de Rogers, on admettait que le développement personnel requiert une relation forte à autrui. Mais cet autrui dont on reconnaissait l'importance dans le processus d'auto réalisation n'avait pas vocation à être « exemplaire ». Il ne constituait pas un modèle à imiter. Il n'était pas un dispensateur de leçons, un maître de vie. Autrui, insistaient les psychologues, m'aide à me construire en m'aimant, en partageant avec moi, en m'écoutant, en me faisant confiance, en m'acceptant de façon inconditionnelle, mais pas en dressant au-dessus de moi une quelconque supériorité — cette supériorité qui accompagne toujours l'idée d'exemplarité. Toute dénivellation, toute suggestion d'une différence de valeur entre les individus heurtait de plein fouet l'idéologie

égalitariste qui régnait dans les années 1960 et 1970. Préconiser des modèles eût été reconnaître qu'il y a dans le monde humain une hiérarchie, que certains êtres s'élèvent au-dessus des autres. C'eût été approuver une imitation ascendante, orientée vers ces modèles. Et donc légitimer une forme d'abaissement, de soumission. Impensable...

Mais la thèse d'une « réalisation de soi sans modèles » ne résiste pas à un examen approfondi. Trois arguments majeurs peuvent lui être opposés. D'abord un argument psychanalytique. La psychanalyse a bien montré le rôle décisif que joue *l'idéal du moi* dans la formation de la personnalité. Or, l'idéal du moi est, en grande partie, le résultat d'une intériorisation de modèles familiaux ou sociaux. Il est étayé sur les figures identificatoires que le sujet trouve dans son environnement - un parent, un ami, un professeur, un héros, une célébrité, un personnage public. La loi psychanalytique selon laquelle « on se construit grâce à l'idéal du moi » équivaut à dire : « on se construit grâce à des modèles ».

Le deuxième argument est d'ordre historique. À toutes les époques de l'histoire, on observe que se sont constitués des *types humains idéaux.* Ces types humains idéaux incarnaient les valeurs les plus hautes auxquelles adhérait la société du moment. Ainsi, tour à tour, le chevalier valeureux du Moyen Âge, l'humaniste érudit du XVI^{e} siècle, l'honnête homme raisonnable et vertueux du XVII^{e}, le philosophe rationaliste de l'époque des Lumières, le bourgeois conquérant du XIX^{e}, ont symbolisé les aspirations les plus élevées de leur époque. Or, qu'étaient ces types idéaux sinon, justement, des modèles ? Ces types humains idéaux jouaient un rôle essentiel dans la réalisation de soi. Chacun s'efforçait de les imiter. Ils prescrivaient les normes de la vie bonne, de la vie accomplie. Ils indiquaient comment on doit se comporter, quel style de vie on doit adopter pour devenir un être complet. En se conformant à ces types humains idéaux, les individus accédaient au niveau de ce qui était considéré comme l'excellence humaine.

Outre leur rôle d'instruments de perfectionnement personnel, ces types humains servaient d'instruments d'intégration sociale. Ils constituaient un trait d'union entre les individus. Ils établissaient entre eux une similitude qui garantissait la cohésion sociale. En imitant ces modèles communs, les individus scellaient leur appartenance au groupe et ils renforçaient le lien

social. C'est pourquoi Emile Durkheim considérait les types humains idéaux comme un ressort sociologique fondamental, une loi des communautés humaines : « La société, écrit le fondateur de la sociologie française, ne peut vivre qu'à la condition qu'il existe entre tous ses membres de suffisantes similitudes, c'est-à-dire qu'ils reproduisent tous les traits d'un même idéal, qui est l'idéal collectif. »

Dès lors, les conceptions de la réalisation de soi forgées dans les années 1960-1970 révèlent toute leur fragilité. À partir du moment où l'histoire et la sociologie démontrent l'importance universelle des modèles dans la construction de soi, n'était-il pas hautement irréaliste d'imaginer une construction de soi sans modèles ? N'était-il pas vain de prôner une réalisation de soi *ex nihilo,* dont le principe même est contredit par tout ce que nous savons des sociétés humaines ? N'était-il pas utopique de vouloir affranchir l'individu de toute imitation, de tout lien à l'exemplarité, alors qu'il est avéré que l'exemplarité et l'imitation constituent un véritable invariant de l'histoire ?

Le troisième argument que l'on peut opposer à la thèse d'une autoréalisation sans modèles est tiré, très banalement, de l'introspection. Il ne faut jamais s'interdire d'en appeler à l'introspection, c'est-à-dire à l'expérience subjective. Or, que nous apprend celle-ci ? Quand nous nous penchons sur notre vie intime, nous découvrons que nous avons, enfoui au plus profond de nous, une sorte de panthéon personnel, privé, singulier, peuplé de héros auxquels nous vouons de l'admiration. Chacun de nous a un jardin secret de figures idéales. Certaines de ces figures proviennent de la sphère privée : ce peut être un ami, un parent, une grand-mère... un père qui était aventurier... un professeur qui faisait aimer la matière qu'il enseignait... D'autres appartiennent à la sphère collective : des personnages publics, des figures historiques, des héros célèbres, des hommes politiques, des écrivains, des artistes, tels ceux dont nous avons déjà cité les noms comme symboles de la réalisation de soi. Ce panthéon personnel évolue à mesure que nous avançons en âge. Sa composition change. Il n'est pas le même à vingt et à soixante ans. Cette mutation des icônes intérieures au cours de la vie constituerait un beau sujet d'étude pour la psychologie. Il est clair également qu'il y a, dans le culte que nous rendons à ces figures exemplaires, une part d'aveuglement, une propension à l'idéalisation naïve.

Qui en doute ? Beaucoup de nos modèles, qu'ils proviennent de la sphère privée ou de la sphère collective, ont une face sombre que, par un mécanisme de refoulement, nous mettons beaucoup d'application à escamoter. Mais qu'importe ? Ces modèles sont un moteur d'accomplissement, une incitation au dépassement. Nous avons mûri, et continuons de mûrir, grâce à leur puissance de rayonnement. Sans ces êtres exemplaires, nous ne serions pas devenus ce que nous sommes. Ils sont une source d'énergie. Notre désir de leur ressembler trace l'azimut de notre vie. Le panthéon qui les abrite est une sorte de creuset psychique dans lequel se sont décidés la plupart de nos projets, de nos résolutions, de nos engagements.

LA DIALECTIQUE DE LA BIENVEILLANCE

Venons-en au cinquième nutriment de la réalisation de soi. Quand nous réfléchissons aux personnes qui ont contribué à notre progrès personnel, nous nous apercevons qu'il y en a parmi elles qui, en toute rigueur, ne nous ont rien apporté. C'est nous, au contraire, qui leur avons apporté quelque chose. Nous leur avons apporté une aide, un soutien ; nous leur avons donné du temps ; nous les avons écoutées, nous leur avons témoigné de l'empathie et de la compréhension. Et, curieusement, cette aide nous a été profitable.

Tel est le paradoxe de la bienveillance. Elle produit son effet aux deux bouts de la chaîne. Elle agit dans les deux sens. Elle bénéficie à la fois à celui qui en est le destinataire et à celui qui en est la source. Je m'épanouis quand les autres me veulent du bien, mais je m'épanouis tout autant quand je leur veux du bien. Autrui contribue à mon développement non seulement par ce qu'il rapporte, mais par ce que je *lui* apporte. Rien de plus instructif à cet égard que les confidences des bénévoles engagés dans l'accompagnement de malades, de handicapés, de personnes en difficulté, d'élèves en échec, de détenus, de mourants. Leur témoignage est unanime : « En me consacrant à une activité altruiste, confient-ils, je reçois autant que je donne. Le premier bénéficiaire de cette activité, c'est moi. »

On comprend, dès lors, les raisons profondes pour lesquelles l'opinion actuelle se montre si attachée à deux valeurs en apparence contradictoires : l'humanitaire et le développement personnel. Il y a plus de logique qu'il ne le semble au premier regard dans la célébration conjointe de ces deux valeurs. Certes, l'humanitaire relève du souci d'autrui et le développement personnel du souci de soi. Le premier est centré sur autrui tandis que le second est égo- centré. Pourtant, il n'y a pas d'antagonisme entre ces deux valeurs. Le témoignage des bénévoles prouve qu'elles sont liées par une causalité réciproque. Elles s'appuient mutuellement. Se mettre au service d'autrui, c'est œuvrer à sa propre réalisation, et réciproquement : je serai d'autant plus efficace dans mon activité altruiste que je serai plus épanoui.

Le roman des *Misérables* fournit, une fois encore, une éclatante illustration de cette dialectique de la bienveillance. En psychologue averti, Hugo a fort bien analysé la double action transformatrice qui s'exerce sur Jean Valjean. L'ancien bagnard a été, on l'a rappelé plus haut, transformé par l'attitude de charité et de confiance de Mgr Myriel. Mais il va être transformé également par Cosette elle-même, l'orpheline qu'il prend sous sa protection. Sauver Cosette, se dévouer à elle, lui donner une éducation, va devenir le sens de sa vie et une occasion de profond changement intérieur. Ce qui permet à Jean Valjean d'entrer dans un chemin de réalisation personnelle, c'est à la fois ce qu'il a reçu de Mgr Myriel et ce que, au fil des années, il donnera à Cosette. Entre Cosette et lui
s'établit une dialectique du secours reçu et du secours donné qu'exprime parfaitement Victor Hugo : « Grâce à lui, elle put marcher dans la vie ; grâce à elle, il put continuer dans la vertu. Il fut le soutien de l'enfant, cet enfant fut son point d'appui. »

Le « Je » et le « Nous »

La réalisation de soi requiert la médiation d'autrui. Le « Moi » ne peut se développer sans l'aide d'un « Tu ». Tel est le constat auquel nous sommes

parvenus dans les chapitres précédents. La question qui se pose maintenant est de savoir si ce qui vaut pour le « Tu » vaut aussi pour le « Nous », c'est-à-dire le groupe. J'ai besoin de l'aide d'individus particuliers pour m'épanouir : mais ai-je besoin également d'une communauté, d'une société ? Pour me réaliser pleinement, faut-il faire partie d'un « Nous » ? Quel rapport y a-t-il entre la réalisation de soi et l'appartenance groupale ?

Au premier regard, les intérêts du Moi et ceux du groupe sont opposés. Qu'il s'agisse d'un parti politique, d'un syndicat, d'une promotion de grande école, d'une catégorie socioprofessionnelle, d'un village, d'une nation, d'une tribu, d'une communauté ethnique, d'une association, etc., on observe, dans la plupart des cas, le même phénomène : le groupe manifeste son pouvoir en édictant des normes et des valeurs qu'il impose à ses membres. Il exerce sur ces derniers une « pression à la conformité ». Du seul fait qu'il appartient à un groupe, l'individu subit cette pression. Sa façon de penser est conditionnée par l'idéologie collective. Son comportement est soumis à une sorte de standardisation. Sa personnalité est modelée par des schémas communs, des types idéaux. Il y a peu de groupes humains qui reconnaissent à leurs membres le droit à l'originalité, c'est-à-dire le droit de s'écarter des normes et des valeurs communes. Les groupes ont tendance à étouffer toute velléité de singularité. Dès lors, le choix paraît clair : si l'individu veut s'inventer, être lui-même, se réaliser, il n'a d'autre alternative que de se soustraire à l'influence du groupe.

Mais regardons de plus près. Nous ne tardons pas à enregistrer un certain nombre de signes montrant que l'antinomie entre réalisation de soi et intégration groupale est plus apparente que réelle. Nous allons recueillir des faits indiquant que, au cœur même du projet de réalisation personnelle, il y a une dimension collective. Examinons deux situations très différentes.

Considérons d'abord l'individu pour lequel la réalisation de soi consiste à réussir son ascension sociale. Ce n'est pas, bien entendu, la seule manière d'envisager la réalisation de soi, mais l'expérience montre qu'elle est très répandue. Dans l'optique de cet individu, se réaliser consiste à s'élever dans la hiérarchie professionnelle et sociale. Quels rapports cet individu entretient-il avec le groupe ? Il a d'abord un rapport d'indépendance. L'ambitieux (c'est ainsi que nous pouvons l'appeler) cherche à s'émanciper de son milieu d'origine.

Il envisage donc sa réalisation d'abord comme une rupture avec son *groupe d'appartenance.* Ainsi, au XIXE siècle, le paysan rêvait de quitter la campagne ; l'ouvrier rêvait de quitter la classe prolétarienne. L'un et l'autre s'efforçaient, comme on disait alors, de « sortir de leur condition ». Leur projet de vie obéissait à une logique de *désaffiliation.*

Mais cette logique de désaffiliation est, par ailleurs, une logique d'intégration. Car si l'ambitieux cherche à quitter son ancien milieu, ce n'est pas dans le but de vivre seul comme Robinson sur son île. C'est pour s'intégrer à un nouveau milieu. Les efforts qu il déploie sont tendus vers un groupe social auquel il rêve de s'assimiler. Au XIXe siècle, le paysan souhaitait quitter la campagne afin d'aller à la ville et vivre comme un bourgeois... Le fils d'instituteur ambitionnait de devenir professeur de lycée ou d'université... L'immigrant qui avait traversé l'Atlantique aspirait à devenir un citoyen américain... L'ambitieux social conçoit donc sa réalisation personnelle comme un double mouvement d'évasion et d'enracinement, de prise d'indépendance par rapport à un groupe et d'intégration à un autre groupe. Il quitte son groupe d'appartenance dans le but de rejoindre son *groupe de référence*\ c'est-à-dire le groupe social ou professionnel qui répond à ses aspirations et dans lequel il espère être admis. L'ambitieux dit à la fois « non » à une communauté de départ et « oui » à une communauté d'arrivée. Sa réalisation personnelle est une dialectique de la désaffiliation et de la réaffiliation, de l'émancipation et de l'assimilation.

Considérons maintenant un deuxième cas, celui de l'individu pour qui la réalisation de soi consiste non plus à poursuivre un but de réussite sociale, mais à *pratiquer un loisir.* Les enquêtes sociologiques sur les styles de vie actuels montrent que beaucoup de personnes recherchent leur épanouissement à travers une activité extérieure à la sphère du travail. La pratique d'une activité gratuite, agréable, intéressante leur procure un sentiment d'accomplissement qui est aussi intense que celui que la réussite socioprofessionnelle procure à l'ambitieux. Il peut s'agir d'une activité artistique, sportive, manuelle : de la musique à la peinture, de la navigation de plaisance au jardinage, du modélisme à l'ornithologie, de la philatélie au bricolage, du golf à l'art théâtral, les possibilités sont innombrables... Bien qu'elles n'aient aucune finalité professionnelle ou économique, il est clair

que la plupart de ces activités de loisir requièrent des compétences corporelles, sensorimotrices, émotionnelles, cognitives, sociales, esthétiques. Elles font appel à l'effort, à l'imagination, à la créativité, à l'intelligence, à l'habileté manuelle, à la volonté. Elles mobilisent de multiples facettes de la personnalité. Elles nécessitent souvent un apprentissage difficile qui, une fois terminé, donne au sujet un sentiment agréable, parfois grisant, de maîtrise. Elles font vivre des expériences intenses : le passionné de bateau qui navigue en mer, le véliplanchiste, l'ornithologue amateur, l'alpiniste, le randonneur, le pianiste, le choriste, le « peintre du dimanche », le gastronome qui perfectionne une recette, peuvent vivre des moments exaltants, auxquels il n'est pas exagéré d'appliquer le mot « extase[2] ». Bref, les activités de loisir sont des moyens de réalisation de soi et l'on peut parfaitement comprendre que certains individus choisissent cette voie d'épanouissement plutôt que celle de l'ascension socioprofessionnelle.

Or il est frappant de voir que, très souvent, ces loisirs se pratiquent en groupe. Ce sont des activités que nous menons volontiers avec nos semblables. Nous aimons partager nos hobbies, nos délassements, nos passions. Les amateurs de sport, de nature, de culture se retrouvent dans des équipes, des clubs sportifs, des associations culturelles ou géographiques... Les amateurs de chant font partie de chorales... Les amateurs de musées participent à des visites de groupes... Les amateurs de tourisme prennent part à des voyages organisés... Les randonneurs marchent en groupe... L'activité de lecture elle-même, activité solitaire s'il en est, ne dédaigne pas le collectif : ne voit-on pas, de plus en plus, des « groupes de lecture » pour adultes, notamment dans la population du troisième âge ?

Ainsi, il en va de l'activité de loisir comme de l'ambition sociale. Ces deux modes de réalisation de soi sont animés d'un même tropisme vers le groupe. L'ambitieux fournit des efforts considérables pour se rapprocher d'un groupe socioprofessionnel, son groupe de référence, tandis que le pratiquant d'un loisir recherche la compagnie de ses semblables. Dans les deux cas, la réalisation de soi n'apparaît nullement antinomique de l'appartenance à un groupe. Elle requiert au contraire la présence du collectif. Elle est stimulée, amplifiée par le « Nous ».

Réalisation de soi ou communautarisation de soi ?

Nous venons d'analyser deux situations où, pour se réaliser, l'individu fait le choix de s'intégrer à un groupe. Toutefois, malgré cette présence du Nous dans l'horizon de la réalisation personnelle, celle-ci reste une démarche foncièrement individualiste. Dans les deux situations que nous avons évoquées, c'est l'individu qui décide, de son plein gré, de s'immerger dans un groupe. Son adhésion est librement consentie. Il se relie à un Nous (le groupe de référence pour l'ambitieux, le groupe de loisir pour l'amateur) parce qu'il juge cette intégration favorable à son épanouissement.

En ce point, la philosophie de la réalisation de soi est tentée d'aller plus loin. Elle est tentée de renverser l'équilibre entre le Je et le Nous en déclarant : s'il veut se réaliser, l'individu a *l'obligation* de s'intégrer à un groupe. Dans cette optique, l'appartenance au groupe ne constitue plus seulement une option facultative, une possibilité offerte, mais une nécessité, une contrainte. Hors du groupe, point de salut... Il ne s'agit plus seulement de se relier à un groupe par une adhésion consentie et révocable. La réalisation de soi exige maintenant la dissolution de soi, la reddition de son ego dans le communautaire, et c'est uniquement par cette reddition que l'on atteindra une plénitude de vie.

Alors que, dans l'optique précédente, le Moi se bornait à rechercher un environnement social propice à son développement, fixant lui-même les conditions de son partenariat avec le Nous, dans l'optique présente le Moi n'est plus maître de rien. Il est réduit à sa nature sociale. Son essence même devient groupale. Il y a désormais une identité entre le Moi et le Nous, une consubstantialité entre l'intime et le collectif. La réalisation de soi consiste à laisser s'exprimer ce qu'il y a en soi de communautaire, c'est-à-dire d'ethnique, de linguistique, de culturel, de religieux, de national. S'épanouir, ce n'est plus « se construire de façon originale », « se donner une identité singulière et unique », « s'inventer », « se faire soi-même », mais faire mûrir, à travers soi, une identité qui est essentiellement collective. La réalisation de soi n'est plus qu'une communautarisation de soi.

Nous allons donner la parole aux penseurs qui ont défendu cette conception de la réalisation de soi. Nous leur donnons la parole non pas

parce que nous partageons leur point de vue, mais au contraire afin de mieux nous prémunir contre la tentation qu'ils représentent et afin de discerner la limite à partir de laquelle la présence du Nous dans la réalisation de soi devient un danger pour la liberté.

Ces penseurs sont, en premier lieu, les sociologues « culturalistes » ; en second lieu, les théoriciens du traditionalisme politique.

La théorie culturaliste fut élaborée aux Etats-Unis entre les années 1930 et 1950 par des chercheurs en sociologie et en ethnologie, dont les plus connus étaient Ruth Benedict, Abraham Kardiner, Robert Linton et Margaret Mead. Précisons tout de suite que cette théorie a été bâtie à partir de l'observation des sociétés traditionnelles, qu'on appelait alors les sociétés « primitives », c'est-à-dire des sociétés où l'emprise du collectif sur l'individu est très forte. Dans ces sociétés traditionnelles, l'individu comme tel n'existe pas. Le groupe est quasi hégémonique. La théorie culturaliste repose sur une idée simple : la personnalité d'un individu est entièrement déterminée par la culture dans laquelle vit cet individu, le mot « culture » n'ayant pas ici le sens restreint de « culture littéraire, artistique et philosophique », mais un sens large qui regroupe les normes sociales, les valeurs, l'organisation familiale, les institutions économiques et politiques, le langage, les mœurs, la religion, les mythes.

Dans l'optique culturaliste, la personnalité humaine n'est en aucune manière le fruit d'une construction personnelle. Elle est conditionnée par le milieu, elle est formatée par la culture et, par conséquent, elle est identique chez tous les membres d'un même groupe social. « Le Moi, résumait Abraham Kardiner, est un précipité culturel[1]. » La vie affective, les rapports avec les autres, la vie intérieure, la façon de gérer ses émotions, la sexualité, les fantasmes, la perception du monde, les croyances, les désirs, bref tout ce qui constitue le Moi réputé « intime » est en fait le résultat de l'influence exercée par la société. Quand un individu pense, s'émeut, imagine, agit, rêve, crée, c'est la société qui pense, s'émeut, imagine, agit, rêve, crée à travers lui. « Quand notre conscience parle, écrivait déjà Durkheim en 1896, c'est la société qui parle en nous[2]. » Il n'est pas jusqu'à l'inconscient qui ne soit conditionné par la culture. L'inconscient, insistent les culturalistes, ne fonctionne pas de la même manière dans une tribu archaïque du Pacifique, dans la Russie tsariste du XIX^{e} siècle, dans l'Italie

méridionale ou dans l'Amérique des années 1950. Les grands mécanismes psychanalytiques, tels que le refoulement, le complexe d'Œdipe, la culpabilité, le surmoi changent dès qu'on passe d'une aire culturelle à une autre. À l'inverse de Freud qui postulait que ces mécanismes fonctionnent partout de la même manière, et qu'il y a par conséquent un universalisme psychique, les culturalistes plaident pour une « sociologie psychanalytique différentielle ».

Aux yeux des culturalistes, l'homme universel, l'homme en général n'existe donc pas. Ce ne sont là, soutiennent-ils, que des abstractions dénuées de tout fondement scientifique. Seuls existent des femmes et des hommes géographi- quement déterminés, dans des aires culturelles particulières. Chaque société sécrète un modèle psychologique, un *pattern* psychique, que les culturalistes appellent la « personnalité de base », qui constitue en quelque sorte le moule collectif où, par réplication, se forment les personnalités individuelles. Sans doute les individus connaissent-ils des destins différents ; ils mènent des vies propres ; leurs caractères ne sont pas identiques. Mais, insistent les culturalistes, ces différences individuelles sont négligeables au regard de la similitude qui résulte du modelage des individus par la personnalité de base. L'invention personnelle, la singularité individuelle, l'originalité ne sont que des broderies secondaires, des variations infinitésimales sur le canevas d'une même personnalité de base.

La théorie culturaliste aboutit donc à remettre en cause l'idée même de réalisation personnelle. Il n'est plus possible, en effet, de parler d'une réalisation *de soi-même par soi- même.* Le processus de personnalisation se réduit à un processus de socialisation. Je me définis non pas par ce que je *fais* de moi-même, mais par mon ethnie, ma tribu, ma communauté, ma religion. Me développer ne consiste en rien d'autre qu'à développer l'élément suprapersonnel qui est constitutif de mon Moi. M'épanouir, c'est épanouir des potentialités qui sont collectives, faire mûrir des virtualités qui sont intégralement communautaires. La réalisation de soi est une communautarisation de soi.

Les théoriciens du traditionalisme politique ont élaboré une conception de la personnalité humaine qui rejoint celle des culturalistes. Leurs principaux représentants en France ont été Joseph de Maistre, Auguste Comte, Paul Bourget, Hippolyte Taine, Maurice Barrès et Charles Maurras. Leur point

commun ? Ils reprochaient à la Révolution française d'avoir, par une rupture violente et au mépris de la tradition, ouvert la voie à un individualisme déchaîné qui, selon eux, était responsable de la décadence de la société.

L'idée fondamentale du traditionalisme politique est que l'individu ne peut véritablement s'épanouir s'il se comporte en individualiste, c'est-à-dire s'il se croit libre de toute attache vis-à-vis de sa famille, de sa lignée, de sa province, de son pays, de sa religion, de sa tradition. Il ne peut y avoir de bonheur et d'accomplissement de soi dans l'individualisme, lequel n'est qu'un simulacre de liberté, et c'est pourquoi, prétendent les traditionalistes, la société issue de 1789 fait fausse route. Pour se réaliser, l'être humain doit accepter son appartenance aux communautés naturelles, la plus importante d'entre elles étant la nation. La personne se révèle à elle-même, s'accomplit, accède à une vie authentique à partir du moment où elle se reconnaît membre d'une nation. Je nais à moi-même en assumant mon inscription dans ma nation. Les mots « naissance » et « nation » sont d'ailleurs liés, rappellent volontiers les traditionalistes, par l'étymologie : le verbe latin *nascor,* qui signifie « naître », est la source commune de ces deux mots et cette parenté sémantique est tout à fait révélatrice. À l'instar des sociologues culturalistes, les traditionalistes conçoivent donc la réalisation de soi comme une communautarisation de soi.

D'où l'importance de la notion d'enracinement dans la philosophie traditionaliste. L'acte par lequel l'individu assume la filiation qui le rattache à sa nation est un acte d'enracinement. Se réaliser, c'est prendre conscience de ses racines, les assumer, le cas échéant les retrouver quand on les a oubliées. S'épanouir, c'est accepter le déterminisme du sol, du pays, de la langue, de la culture, de la tradition, de la religion dans lesquels on a grandi. L'enracinement dans une communauté est l'acte fondateur de la réalisation de soi. Nul n'a exprimé cette idée avec plus de force et d'enthousiasme que Maurice Barrés, et c'est pourquoi nous allons lui consacrer un chapitre à part.

Le cas Barres

Ecrivain et homme politique né en Lorraine en 1862, Maurice Barrès fut l'un des chefs de file de la droite pendant la Troisième République. Le thème majeur de sa pensée est l'idée selon laquelle il y a une identité profonde, essentielle, entre le Moi et la Nation. Mais l'écrivain est arrivé à ce constat après un détour par l'individualisme. Son témoignage est donc d'autant plus précieux.

On s'accorde généralement à partager la vie de Barrès en deux périodes distinctes. Jusqu'à l'âge de vingt-six ans, Barrès offrait à ses contemporains l'image d'un dandy hédoniste, nihiliste, bohème. Il cherchait à se faire une place dans le monde des lettres et il était avide de sensations fortes, qu'il appelait volontiers « frissons ». Barrès vouait un culte au Moi. C'est d'ailleurs lui, signalons-le au passage, qui forgea cette expression de « culte du Moi », laquelle appartient désormais au langage courant.

C'est alors que survint un événement politique qui exerça une influence décisive sur son évolution. La crise boulangiste éclate en 1887. Boulanger était un général républicain auréolé d'une immense popularité. Ministre de la Guerre et député, il incarnait l'esprit de revanche contre l'Allemagne.
Dix-sept ans s'étaient écoulés depuis la guerre de 1870 et le souvenir de la défaite était encore douloureux chez la plupart des Français et des Françaises. Le « Général Revanche » redonna de l'espoir à ses compatriotes. Autour de la figure de Boulanger cristallisèrent la nostalgie de l'Alsace-Lorraine cédée par le traité de Francfort, ainsi que toute une série de thèmes qui deviendront, à partir de cette période, l'apanage de la droite : le militarisme, l'antiparlementarisme, la fidélité aux racines, le patriotisme. On put croire, pendant quelques mois, que le boulangisme allait déboucher sur un coup d'État qui renverserait la République, mais finalement il n'en fut rien et le mouvement tourna court.

Quoi qu'il en soit, très tôt Barrès se sent une âme de boulangiste. A partir d'avril 1888, il participe activement au mouvement. À la faveur de son engagement, une révolution intellectuelle et morale s'opère en lui. Barrès prend conscience des limites du style de vie individualiste qu'il cultivait jusque-là. Dans une sorte de repentir, il découvre la valeur de la patrie. L'écrivain qui, quelques années auparavant, s'était posé en adepte du culte du Moi devient le chantre « de la terre et des morts ». L'apôtre du

dandysme se met à exalter la patrie charnelle, la Lorraine, la tradition, l'enracinement, la ligne bleue des Vosges, la « Colline inspirée », Jeanne d'Arc, la France fille aînée de l'Eglise... Ces thèmes vont résonner dans son œuvre, à partir du boulangisme, comme autant de leitmotive. Ce faisant, Barrès rejoignait la lignée des penseurs traditionalistes qui commence avec Joseph de Maistre et qui aboutit à Maurras. Quelques années après, Barrès se fourvoiera lors de l'affaire Dreyfus en se rangeant dans le camp des antidreyfusards. Il affichera son antisémitisme, laissant à la postérité une image ternie.

La « conversion » de 1888, puisque c'est ainsi qu'il faut l'appeler, illustre parfaitement la conception traditionaliste de la réalisation de soi. Mais ce qui est particulièrement intéressant dans le cas de Barrès est que l'écrivain ne s'est pas contenté de *penser* cette dimension communautaire. Il n'en a pas fait uniquement un objet de spéculation théorique. Elle n'a pas été pour lui simplement la matière romanesque de sa fameuse trilogie des *Déracinés*. Elle fut bien plus qu'une doctrine : elle fut une véritable *expérience*. Une expérience intime, personnelle, passionnée, vibrante. Barrès a *vécu* la dimension communautaire du Moi dans les fibres mêmes de son être.

Donc, au printemps de 1888, au plus fort de la crise boulangiste, Barrès effectue un virage à cent quatre-vingts degrés. Il renonce au culte du Moi. Le rêve individualiste qu'il poursuivait jusqu'alors cède la place au sacrifice de soi en faveur des valeurs collectives, la revanche, la fidélité à l'Alsace-Lorraine, la tradition.

Le dandy repenti immole son Moi sur l'autel de la patrie. Certes, en un sens, le Barrès de la seconde période reste attaché au culte du Moi. Il n'a pas renoncé à s'épanouir. Il poursuit toujours un objectif de réalisation personnelle. Seulement, et c'est toute la différence, il a découvert entretemps que l'épanouissement passait non pas par l'adoption d'un style de vie individualiste, mais par l'enracinement dans la nation. La dimension communautaire-nationale a pris le dessus. C'est en s'immergeant dans sa patrie que Barrès entend désormais poursuivre la croissance de son Moi. C'est en se plongeant dans la nation, en fusionnant avec elle, qu'il compte (conformément à l'étymologie du mot « nation ») « renaître », c'est-à-dire retrouver son identité profonde, devenir authentiquement lui-même.

Comme pour mieux s'exercer, le culte du Moi se dissout dans le culte de la terre et des morts. On exagérerait à peine en disant que l'enracinement barrésien a permis à l'ex-dandy d'aller jusqu'au bout de son projet de jeunesse. Barrès a compris qu'il ne se réaliserait en tant qu'individu qu'en se réinsérant dans la patrie de ses ancêtres. Son Moi s'est fondu dans le Nous pour s'accomplir. « J'ai recherché en Lorraine la loi de mon développement », résumait l'auteur du *Roman de l'énergie nationale.*

Mais dans ce rapport entre le Je et le Nous, entre l'épanouissement et l'appartenance au groupe, c'est en définitive le second terme qui l'emporte, et là réside le problème. Même si le nationalisme de Barrès représente, d'une certaine manière, l'apothéose de l'individualisme, il n'en reste pas moins que, dans cette apothéose, l'individualisme est dépassé et aboli. Le nationalisme s'est saisi du culte du Moi comme pour l'abroger plus sûrement. L'extériorité patriotique constitue le point de maturation extrême de l'intériorité égotiste, où celle-ci se liquéfie.

Ainsi le cas Barrès nous révèle la dangerosité de l'esprit communautaire. La Terre, les Morts, la Nation et, d'une manière générale, ce qui incite l'individu au repli identitaire, à savoir l'ethnie, la religion, la langue, la culture (au sens des culturalistes), tout cela constitue, si l'on n'y prend garde, une espèce de trou noir où l'individualité, flattée un instant par le soutien qu'elle en reçoit, finit par s'anéantir.

Certes, Maurice Barrès restait, à titre personnel, un être parfaitement autonome. Il avait une haute conscience de son individualité. Il avait une maturité d'homme libre. Il n'était pas du genre à laisser dissoudre son Moi. Il avait si l'on peut dire des défenses immunitaires contre toute forme de totalitarisme. Il n'en demeure pas moins que la philosophie nationaliste qu'il a édifiée porte en germe la destruction même de l'individualisme. Elle prépare le totalitarisme communautariste-national. Dans les mains de personnes moins autonomes, moins libres, moins mûres, moins sûres d'elles-mêmes que ne l'était Barrès, on imagine les conséquences désastreuses que peut entraîner cette *reductio ad nationem,* cette assignation du moi à ses racines identitaires. En cela, le cas Barrès nous oblige à tirer la sonnette d'alarme.

Car aujourd'hui, les communautarismes ethniques et religieux se manifestent bruyamment dans l'espace public. De leur côté, les nationalismes font un fracassant retour sur la planète. Il est donc urgent de défendre, contre Barrès et sa famille de pensée ainsi que contre les sociologues culturalistes, les droits de l'individu. Le droit de puiser dans le collectif pour enrichir son Moi sans s'y laisser engloutir. Le droit d'avoir un rapport riche, fort, intense au groupe, sans pour autant que ce rapport soit fusionnel. Le droit de dire non à toute espèce de communautarisation du Moi.

Portrait d'un esthète solitaire

Après la tentation communautariste... la tentation *solipsiste,* qui est diamétralement opposée à la précédente. Il convient en effet de se pencher maintenant sur une forme de réalisation de soi qui, en une sorte de défi, croit pouvoir rompre toute relation avec le Nous (ainsi d'ailleurs qu'avec le Tu), en proclamant sa totale indépendance. Cette réalisation de soi se veut solipsiste. Est-elle tenable ?

Le personnage que nous avons choisi d'évoquer pour l'illustrer est *l'esthète solitaire.* L'esthète solitaire se contente de la seule compagnie des objets artistiques. Enfermé dans un splendide isolement, il déclare n'avoir besoin de personne pour se réaliser. Il se nourrit exclusivement de « culture », le mot étant pris ici non pas au sens large de la sociologie culturaliste mais au sens restreint de « culture littéraire, artistique et philosophique ».

L'un des plus saisissants portraits de l'esthète solitaire est celui qu'en a donné J.-K. Huysmans dans *À rebours,* roman paru en 1884. Le héros de ce roman s'appelle Des Esseintes. Huysmans nous le présente comme un jeune homme raffiné, délicat, maladif, riche et n'ayant qu'une seule passion, celle de la beauté. La grossièreté du monde le dégoûte. Il éprouve, écrit Huysmans, un « profond mépris pour l'humanité » et est impatient de fuir la société qui, à ses yeux, est « en majeure partie composée de sacripants et d'imbéciles[1] ». Des Esseintes rêve à une « thébaïde raffinée, à un désert

confortable, à une arche immobile et tiède, où il se réfugierait loin de l'incessant déluge de la sottise humaine[2] ». Afin de concrétiser son rêve, il fait l'acquisition d'une maison à Fontenay-aux-Roses, qui était au XIX^e^ siècle un petit village isolé aux abords de Paris, et qui appartient aujourd'hui à la proche banlieue de la capitale.

Des Esseintes met en application la maxime de Fontenelle : « Celui qui veut être heureux se réduit et se resserre autant qu'il est possible. » En conséquence, le héros *d'À rebours* ne voit personne. Il rompt toute relation sociale. Il transforme sa demeure en un havre de beauté, rempli de meubles anciens, de bibelots, de tableaux de maîtres, de livres, de tapisseries, de partitions de musique, sans oublier les parfums pour lesquels Des Esseintes a une prédilection particulière. L'ermite de Fontenay-aux-Roses paraît tenir le pari de l'autosuffisance... N'est-il pas la preuve vivante que la réalisation de soi est capable, quand elle le veut, de s'affranchir de la relation à autrui ? Ne démontre-t-il pas par son style de vie qu'on peut s'épanouir sans le Tu et sans le Nous ? Telle est la conclusion que le lecteur est tenté de tirer une fois qu'il a refermé le roman de J.-K. Huysmans. Des Esseintes ressemble à Robinson Crusoé. Il ne doit rien à personne.

À personne ? Est-ce sûr ? Regardons de plus près le sanctuaire esthétique qu'il s'est aménagé. Une question surgit. D'où viennent ces tableaux, ces bibelots, ces meubles, ces livres, ces objets d'art, ces partitions, ces parfums ? La réponse est évidente. Ils ont été créés, fabriqués par des artisans, des artistes, des écrivains, des poètes, des musiciens.
Certes, la plupart de ces créateurs sont morts. Mais à travers les œuvres qu'ils ont produites, la maison de Des Esseintes continue de résonner de leur présence. Contrairement à ce qu'il s'imagine et à ce que Huysmans nous laisse croire, l'ermite de Fontenay ne réside pas sur une île déserte.

Sa retraite n'est pas une table rase. Quand on lit de manière critique ce roman, c'est-à-dire à la lumière du questionnement philosophique, on ne peut manquer de faire cette observation, même si elle ne correspond pas à l'intention de l'auteur, qui n'entendait nullement souligner cette contradiction de son personnage. Pourtant la vérité est là : Des Esseintes ne vit pas dans l'autarcie ; il vit par la médiation de ses semblables. Son solipsisme n'est qu'un trompe- l'œil, une posture. Autrui est constamment présent dans sa démarche d'épanouissement. Le collectif est au cœur de sa

réalisation de soi. Des Esseintes est tributaire de toute une création artistique, littéraire, musicale, artisanale, accumulée au cours des siècles. Certes, c'est dans la solitude qu'il cultive son Moi, mais il le fait à l'aide d'instruments de culture que d'autres êtres humains ont élaborés pour lui. Il se nourrit de tout un héritage collectif. Il puise dans un capital civilisationnel à travers lequel il est relié à l'Humanité.

Des Esseintes a pris congé de ses contemporains. Il s'est mis à l'écart du monde. Il a décidé de se passer des vivants... mais il est rattrapé par les morts. Son indépendance dans l'espace fait d'autant mieux ressortir sa dépendance dans le temps. Qu'il le veuille ou non, sa réalisation personnelle n'est possible que parce qu'elle s'inscrit dans une chaîne intergénérationnelle.

Ainsi le héros *d'A rebours* nous adresse une double leçon. Une leçon par ce qu'il *fait* et une autre par ce qu'il *ne fait pas.* Par ce qu'il fait : Des Esseintes se nourrit de littérature, de peinture, de musique, de poésie, de philosophie. Ce faisant, il attire notre attention sur la vocation de la culture. Celle-ci n'est pas un simple objet d'érudition et encore moins un « instrument de sélection scolaire », comme le prétendent aujourd'hui certains pédagogues qui lui en font grief comme pour mieux la disqualifier. Elle n'est pas non plus, comme le soutiennent des sociologues, un pur instrument de « distinction sociale », un « marqueur sociologique » qui n'aurait d'autre finalité que de révéler l'appartenance à une classe sociale privilégiée. Il est vrai que la lecture, la fréquentation des musées et des théâtres, l'écoute de la musique classique, etc., sont des activités qui, statistiquement, présentent une corrélation étroite avec le niveau social. Mais il serait réducteur de ne retenir que cet aspect. L'objet de la culture est évidemment autre. Il est de nous enrichir, de nous élever, de nourrir notre intériorité. La culture, c'est la... culture de l'âme ! Sa destination est de nous faire grandir, d'éveiller notre potentiel d'humanité, d'augmenter notre être. Elle nous rend plus humains. Elle nous humanise. C'est d'ailleurs ce que montre fort bien l'étymologie. La « culture » désigne, au sens propre, l'art de cultiver la terre (l'« agriculture ») et, de son côté, le mot « humanité » dérive du latin *humus,* c'est-à-dire la terre : n'est-il pas révélateur que ces deux mots, en apparence étrangers l'un à l'autre, se rejoignent dans une même métaphore agricole, qui est le signe de leur parenté ?

Donc, le mérite de Des Esseintes est de nous rappeler la fonction humanisante de la culture. La vie de cet esthète solitaire est l'illustration parfaite d'un principe qu'il faut s'empresser d'ajouter à ceux que nous avons déjà inscrits dans notre philosophie de l'épanouissement. Ce principe s'énonce ainsi : « Toute réalisation de soi est une acculturation de soi. »

Mais Des Esseintes nous adresse une autre leçon, indirectement, par ce qu'il ne fait pas, ou plutôt ne *voit* pas. Il ne voit pas la contradiction dans laquelle il est enfermé. Il ne se rend pas compte que son solipsisme n'est pas tenable. Il veut, contradictoirement, se ressourcer dans les œuvres littéraires, artistiques, philosophiques créées par les êtres humains et, tout à la fois, se couper de ces mêmes êtres humains. Quel aveuglement ! Et quelle ingratitude ! Des Esseintes ne voit pas que, à travers la culture dont il fait l'instrument de son épanouissement, il se relie au genre humain et, plus spécialement, aux générations passées.

En se nourrissant de culture, le héros *d'À rebours* exerce un droit de tirage sur le passé, mais par une sorte de dénégation il refuse de prendre place, modestement, dans la grande chaîne intergénérationnelle. Il lui manque la largeur de vues, la profondeur de champ qui lui auraient permis de se penser comme un *héritier,* un héritier comblé et heureux parce que bénéficiaire de l'immense legs façonné par ses frères humains. Or, hériter de la culture, c'est *ipso facto* devenir débiteur, *débiteur* envers les générations qui ont créé cette culture, qui ont constitué cet héritage. Le héros *d'À rebours* n'assume pas son statut de débiteur. Il poursuit son projet d'épanouissement sans s'aviser que, ce faisant, il contracte une dette. Il n'assume pas le fait que la réalisation de soi est une reconnaissance de dette. Elle est une reconnaissance de dette dans l'exacte mesure où elle est une acculturation de soi.

L'IDÉAL DE THÉLÈME

La visite que nous venons de faire à l'ermite de Fontenay- aux-Roses nous a confirmés dans l'idée que, décidément, il est absurde de vouloir se réaliser tout seul. Cette visite nous a aussi amenés à braquer notre projecteur sur ces auxiliaires de la réalisation de soi que sont la littérature, la musique, la peinture, la poésie. Elle nous a révélé toute leur importance. Nous avons eu ainsi une nouvelle illustration d'une vérité qui nous était déjà apparue dans le courant de notre réflexion, mais que nous n'avions pas encore explicitement prise en compte : à savoir qu'il n'y a pas de réalisation de soi sans recours à la culture littéraire et artistique. Le moment est venu d'approfondir ce point.

Qu'on me permette de faire ici à nouveau une confidence. L'une des raisons pour lesquelles j'ai entrepris d'écrire ce livre était mon désir de souligner le rôle de la culture littéraire et artistique dans le développement personnel. J'ai voulu m'élever contre la tendance actuelle à réduire le développement personnel à des techniques de gestion mentale, à des méthodes cognitives, à des outils de déprogrammation et de reprogrammation. Le développement personnel est une trop belle idée pour être abandonnée à des techniciens du cerveau... Je considère comme tout à fait incomplète une éducation qui ne comporterait pas une initiation aux arts et à la pratique de l'un d'entre eux, la musique, le chant, la poésie, la peinture, le dessin, le théâtre. Quant à une vie adulte qui serait entièrement tournée vers la sphère de l'utile et de l'efficacité professionnelle, et qui ne songerait jamais à se délasser au musée, au concert ou dans une œuvre littéraire, une telle vie, à mes yeux, passe à côté de quelque chose d'essentiel, et c'est pourquoi j'aurais du mal à lui appliquer le qualificatif d'« épanouie », quels que soient par ailleurs les succès qu'elle pourrait remporter dans la sphère de la politique, de l'économie, de la science, de la technique.

Donc, je rends hommage à Des Esseintes car il puise à la source de la culture. Mais en même temps, je ne le donnerai pas en exemple, car il ne voit pas que, en se nourrissant de culture, il se rattache à la société, celle des vivants et celle des morts. L'isolement dans lequel Des Esseintes croit pouvoir se maintenir est un leurre. Son autosuffisance est une illusion. Cet aveuglement condamne son style de vie.

Alors, refermons le roman de J.-K. Huysmans et cherchons dans la littérature s'il y a un récit dans lequel le lien entre la réalisation de soi et la culture serait assumé de façon plus consciente. Ce récit existe. Il se trouve dans les six derniers chapitres de *Gargantua.* C'est l'épisode de l'abbaye de Thélème, qui compte parmi les pages les plus célèbres de la littérature française.

Dans ces pages, Rabelais décrit la vie quotidienne d'une abbaye d'un genre spécial. Thélème est habitée par des religieuses et des religieux auxquels l'auteur de *Gargantua* donne le nom de « Thélémites ». Mais le lecteur ne tarde pas à découvrir que ces habitants n'ont de religieux que le nom. Ce sont, en réalité, de faux ecclésiastiques. Ils vivent dans une complète mixité... Ils se font la cour... Ils ont des liaisons amoureuses... Visiblement, les Thélémites préfèrent la déesse Aphrodite au Dieu sévère de l'Ancien Testament. En plein XVI^{e} siècle, Rabelais affiche un total irrespect envers l'Église. Il tourne en dérision l'ascétisme monacal.

La liberté de mœurs des Thélémites est soulignée par la maxime qui est gravée sur le mur d'enceinte de l'abbaye : « Fay ce que vouldras », lit-on au frontispice de l'édifice. En lisant cette maxime, comment ne pas penser au slogan des contestataires de Mai 1968 : « En mai, fais ce qu'il te plaît. » De fait, pour qui se plonge dans ces pages écrites il y a cinq siècles, Thélème résonne comme une invitation, toujours actuelle, à la liberté qui épanouit, à l'épanouissement dans la liberté, invitation que n'auraient pas désavouée les soixante- huitards. « Tu as le droit de t'occuper de ton bonheur », déclare Rabelais à son lecteur. Et si tu constates qu'il y a des règles morales, des préjugés, des conventions, des interdits qui entravent ton épanouissement, alors ne crains pas de les rejeter.

En mettant en scène de pseudo-ecclésiastiques, et non de vrais moines soucieux d'appliquer la règle austère de saint Benoît ou de saint François, Rabelais suggère encore autre chose : il donne à entendre que la voie de l'épanouissement ne passe pas par la transcendance. L'épanouissement recherché par les Thélémites n'est pas assombri par la crainte de l'enfer. Il n'est pas tourmenté par le souci du salut. Il est affranchi de tout sentiment de culpabilité envers un divin Juge. Il est à zéro pour cent de théologie. Il est entièrement sécularisé, laïcisé. Avec deux siècles d'avance, Rabelais pose donc les bases d'une véritable *philosophie de l'autoréalisation,* une

philosophie dont il faut saluer l'audace et la modernité, car la notion d'autoréalisation ne connaîtra sa pleine éclo- sion qu'à partir du XVIII^e^ siècle.

Entrons maintenant dans l'abbaye de Thélème, puisque l'auteur nous y invite, et regardons comment vivent ses habitants. Mènent-ils une vie primitive, à l'écart de la civilisation ? Pas du tout. En dépit de l'exhortation à faire « ce que vouldras », on se rend compte très vite que Thélème n'a rien d'une apologie de l'état de nature. Ce n'est pas une utopie de la vie sauvage, comme on en verra par la suite dans la littérature du XVIII^e^ siècle. Thélème renferme, au contraire, la quintessence de la civilisation. Ecoutons la description qu'en donne Rabelais.

Les Thélémites, nous apprend-il, jouissent de tous les bienfaits des Arts, des Lettres et de l'Industrie. Ils sont raffinés, élégants. Ils sont vêtus de beaux habits brodés. Ils portent de belles parures. Ils emploient une grande partie de leur temps à la lecture, à la musique, à la peinture : « Il n'estoit entre eulx, écrit Rabelais, celluy ne celle qui ne sceust lire, escripre, chanter, jouer d'instrumens harmonieux, parler de cinq et six langaiges, et en iceulx composer tant en carme que en oraison solue[1]. » Dans leurs somptueux salons, où ils se réunissent souvent, les Thélémites cultivent l'art de la conversation selon les règles d'une bienséance raffinée. Ils ont à leur disposition de « belles grandes librairies », c'est-à-dire des bibliothèques, pleines de livres écrits en grec, latin, hébreu, anglo-saxon, arabe, français, allemand, bref une véritable encyclopédie de l'humanisme, à faire pâlir de jalousie les grands érudits de l'époque, Guillaume Budé, Henri Estienne, Érasme. Ajoutez à cela que les Thélémites peuvent se promener dans de « beaux jardins de plaisance » et, dernier détail, qu'ils se font la cour dans la plus pure tradition de la *fine amor* des troubadours.

Ce qui ressort de la description faite par Rabelais est clair : ce lieu consacré à l'épanouissement de soi est, en même temps, un havre de civilisation raffinée. Ce lieu dédié à la liberté est aussi un lieu de dépendance acceptée par rapport à ce que le génie humain a produit de plus beau. Les Thélémites jouissent en consommateurs passionnés des trésors de la culture. Ils se comportent en héritiers avides et jubilants. En cela, ils ressemblent à Des Esseintes. Mais il y a une différence, qui est de taille. Contrairement à l'ermite de Fontenay- aux-Roses, les Thélémites ne sont

pas enfermés dans le solipsisme. Ils ne se conduisent pas de façon autiste. Ils ont, au contraire, un sens aigu de la sociabilité. La fréquentation de leurs semblables est indispensable à leur bonheur. Ils entendent s'épanouir les uns *avec* les autres, en bons vivants heureux de se trouver ensemble et de vivre sous l'aile protectrice des morts. Ils reconnaissent leur dette envers leurs ancêtres, à qui ils doivent les beautés culturelles dont ils jouissent. Ils se relient joyeusement aux générations passées.

C'est ce qu'indique très bien la deuxième inscription qui orne l'enceinte de l'abbaye. Car il y a une deuxième maxime, gravée elle aussi sur la grande porte de Thélème. Elle n'est pas suffisamment remarquée par les commentateurs de l'œuvre rabelaisienne, qui en général ne retiennent que le fameux *Fay ce que vouldras,* et pourtant cette deuxième maxime a une importance capitale. Elle dit ceci : « De civilité cy sont les outilsz. » Traduisons : « De civilité, ici sont les outils » ; autrement dit : voici les instruments qui civilisent, voici les outils qui rendent plus humains. Voici les arts, les livres, les jardins, les règles de conversation, les codes de l'amour et de l'amitié, les meubles, les tapisseries, la musique, les beautés de toutes sortes, les raffinements, les grâces, les élégances, qui permettent aux hommes et aux femmes vivant dans cette abbaye de cultiver leur humanité. Voici les richesses léguées par vos ancêtres pour que vous en profitiez, pour que vous vous en nourrissiez.

Dès lors, l'apologue rabelaisien prend toute sa signification. En conjuguant deux principes en apparence contradictoires, *Fay ce que vouldras* et *De civilité cy sont les outilsz,* l'auteur de *Gargantua* propose une conception de la réalisation de soi qui va bien au-delà d'une simple exhortation à la liberté de l'épanouissement. La liberté qu'il prône s'accompagne d'une fidélité à la culture. Le culte du Moi dont il se fait l'apologiste, et qui résonne d'une manière tellement moderne, est inséparable d'un enracinement dans le passé. Le souci de soi passe par un ressourcement dans le patrimoine. À Thélème, la réalisation de soi s'assume pleinement comme une acculturation de soi.

Pour ma part, je ne cache pas que cette synthèse de l'individualisme et de la tradition correspond exactement à ma façon de concevoir l'épanouissement. J'aime ce conservatisme joyeux, qui allie harmonieusement l'intérêt pour soi- même, la sociabilité à l'égard des

vivants et la reconnaissance d'une dette envers les morts. J'aime cette éthique de l'épanouissement dans laquelle il n'y a pas une once d'ingratitude, de dédain, d'amertume, ces trois méchantes fées. J'aime la manière rabelaisienne de réconcilier Eros et Civilisation. Alors, sans hésiter, je prends congé du misanthrope de Fontenay, je quitte sa villa où règne une atmosphère étouffante et je me précipite à Thélème.

LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL VICTIME DE LA CONTRE-CULTURE

Thélème est une éclatante illustration du lien étroit qui unit la réalisation de soi et la culture littéraire et artistique. Mais ce lien est fragile. Il peut se rompre et c'est ce qui s'est produit, nous allons le voir dans ce chapitre, à partir des années 1960. Au tournant des années 1960, la réalisation de soi a pris en effet une nouvelle orientation, une orientation qui s'est traduite tout d'abord par l'adoption d'une nouvelle appellation. On s'est mis à parler de « développement personnel » et non plus comme autrefois de « réalisation de soi ». Ce ne fut pas là seulement un changement de vocabulaire. Ce fut un véritable changement d'état d'esprit. Un changement qui a entraîné la rupture des liens traditionnels avec la culture littéraire et artistique. Voyons cela de plus près.

Depuis sa naissance (qui se situe à la fin du XVIII^{e} siècle), l'idéal de réalisation de soi avait été porté par des philosophes, des écrivains, des poètes, des artistes. De Hegel à Nietzsche, de Chateaubriand à Barrès, de Marx à Gide, du socialiste Charles Fourier au philosophe Emmanuel Mounier, cet idéal n'avait pas cessé d'être discuté, travaillé, enrichi dans les milieux de la culture. Conçu par des gens de culture, il portait l'empreinte de la culture. Toute personne qui se posait le problème de sa réalisation de soi, toute personne désireuse de s'épanouir, considérait qu'il fallait pour cela faire une place dans sa vie aux instruments de culture, c'est-à-dire aux œuvres artistiques ou littéraires.

Cette situation s'est brusquement modifiée au cours des années 1960. L'idée de réalisation de soi est entrée dans une nouvelle ère, une ère qui s'est annoncée par le changement sémantique que nous venons d'évoquer : on s'est mis à parler de « développement personnel ». Or, il ne faut jamais sous-estimer les mutations langagières. L'ère qui s'est ouverte dans les années 1960 s'est traduite également par l'entrée en scène d'une foule de psychologues, formateurs, coachs, thérapeutes, conseillers en ressources humaines. Ces acteurs nouveaux se sont présentés comme des spécialistes du développement personnel. Sous leur influence, d'innombrables techniques ont vu le jour. Des stages, des séminaires, des consultations ont attiré un public de plus en plus large. Les manuels de développement personnel ont inondé les rayons des libraires. Un véritable marché de l'épanouissement s'est constitué. De son côté, le monde de l'entreprise a commencé à s'intéresser au développement personnel. Les directions des ressources humaines ont compris le parti qu'elles pouvaient en tirer pour « dynamiser » les salariés.

Quand on considère tous les changements intervenus depuis les années 1960, le sens de l'évolution ressort très nettement. La réalisation de soi s'est tout à la fois psycholo- gisée, technicisée et professionnalisée. Elle s'est appauvrie culturellement. Son lien avec la culture s'est distendu. Quelles sont les raisons de cette évolution ?

Revenons à Esalen, ce lieu emblématique du Mouvement du potentiel humain. C'est là que Carl Rogers et Abraham Maslow inventent le développement personnel. Or, à Esalen, comme dans beaucoup de milieux intellectuels de l'époque, la grande mode était la contre-culture. Les pédagogues, sociologues, psychologues, philosophes, écrivains qui se pressaient dans ce *think tank* des sciences humaines étaient à la pointe de la contestation culturelle. Ils brandissaient le drapeau de la contre-culture. Tout naturellement, ils introduisirent l'esprit de cette dernière dans la philosophie du développement personnel.

Mais qu'est-ce au juste que la contre-culture ? Il faut prendre le temps de répondre à cette question pour comprendre l'influence qu'elle a exercée sur le développement personnel. La contre-culture était, en premier lieu, une déclaration de guerre contre la culture dite « bourgeoise ». Celle-ci se voyait reprocher sa complicité avec le capitalisme. Elle apparaissait comme

l'auxiliaire idéologique de la domination de classe. Elle avait en outre, aux yeux des partisans de la contre-culture, le défaut d'être représentée par de « grandes œuvres » - de grandes philosophies, de grands monuments littéraires, de grandes œuvres d'art. L'adjectif « grand » n'était pas une recommandation à une époque qui avait pour slogan *Small is beautiful.* « Grand » voulait dire élitiste, aliénant, écrasant. Qui plus est, cette grande culture était la culture *classique*, c'est-à-dire l'ensemble des œuvres que, traditionnellement, on étudie dans les *classes* des établissements scolaires. C'était là son péché capital. Les idéologues de la contre-culture considéraient les grands auteurs, d'Homère à Shakespeare, de Racine à Goethe, comme les fourches Caudines qu'on dressait sur le parcours des élèves et des étudiants, sous lesquelles on contraignait ces derniers à passer, ce qui avait pour résultat d'étouffer leur spontanéité, de stériliser leur créativité. Il fallait donc abattre cette culture classique et bourgeoise, prendre cette Bastille de l'excellence. Mais que mettre à la place ? La contre-culture exaltait la spontanéité créatrice, l'expression libre de l'individu. En matière littéraire, artistique, philosophique, insistait- elle, tout le monde a le droit de s'exprimer, tout le monde peut créer. « Nous sommes tous des créateurs » : tel était le slogan. Avec ce corollaire égalitariste : « tout se vaut ».

La contre-culture visait une seconde cible : la raison. Elle rejetait tout ce qui porte la marque de la rationalité, en particulier la rationalité « occidentale », qualificatif qui constituait une circonstance aggravante.

La rationalité occidentale avait tout contaminé, tout envahi de sa sécheresse déshumanisante : la technique, la science, l'industrie, le pouvoir des experts, l'organisation managériale des entreprises, l'administration des États modernes, l'éducation. La rationalité occidentale était incriminée également car elle constituait le cœur de la vision du monde élaborée par Descartes, Newton, Einstein, une vision qui se voulait objective, mais qui était en fait erronée car elle reposait sur un réductionnisme physico-chimique et sur un principe « séparatiste » : elle séparait ce qui est fondamentalement lié, la matière et la conscience, le corps et l'esprit, le vivant et le non-vivant. Du coup, soulignaient les partisans de la contre-culture, la rationalité occidentale donnait de la réalité une image déformée.

En prétendant atteindre la vérité scientifique, elle laissait échapper l'essence même du réel.

Contre l'objectivité scientifique, la contre-culture défendait les droits de la subjectivité, du ressenti. Elle réhabilitait les états non ordinaires de conscience, situés à la limite de la veille et du sommeil, les états sophroniques, hypnotiques, mystiques, où l'ego paraît se dissoudre dans la réalité extérieure et où, de ce fait, il appréhende celle-ci « de l'intérieur ». Pour les idéologues de la contre-culture, ces états subjectifs constituaient de meilleurs instruments d'investigation que la science prétendument objective. Alors que la physique quantique ou la biologie moléculaire s'évertuaient à accumuler des connaissances desséchantes et tronquées, grâce à ces états de conscience non ordinaires on pouvait accéder directement à l'essence des choses.

Troisième cible de la contre-culture : les religions de la transcendance, notamment les religions monothéistes. Le tort du monothéisme, selon elle, était de creuser un fossé entre Dieu et les hommes, d'introduire une séparation entre le créateur divin et ses créatures, entre le monde céleste et le monde terrestre. À ce dualisme, la contre-culture opposait une approche moniste. Elle décrivait le cosmos comme un tout, une unité, un « holos ». Cette vision holistique du monde excluait toute séparation entre le divin et l'humain. Le christianisme était particulièrement visé, en raison de l'importance qu'il attache à la culpabilité envers Dieu, à la Chute, au péché, notions qui étaient en contradiction flagrante avec la morale permissive des années 1960-1970. Au monothéisme occidental, la contre-culture préférait les spiritualités orientales, des spiritualités qui avaient à ses yeux un double avantage : elles reposent sur un principe d'immanence (et non de transcendance comme en Occident) et elles sont le plus souvent monistes et non dualistes, holistiques et non séparatistes.

Tels sont les thèmes que véhiculait la contre-culture américaine et européenne dans les années 1960-1970. Or, c'est dans ce terreau idéologique que le développement personnel a vu le jour. Alors que, au XIX^{e} et dans la première moitié du XX^{e} siècle, la réalisation de soi avait été conçue par des gens de culture, c'est-à-dire des écrivains, des philosophes, des poètes, des artistes, le développement personnel, lui, a été conçu par des

partisans de la contre-culture. Quelles conséquences cette naissance en milieu contre-culturel a-t-elle eues sur son orientation ?

Première conséquence : le développement personnel s'est détourné des écrivains, philosophes, artistes qui, depuis deux siècles, avaient mené la réflexion sur la réalisation de soi. Hegel, Kierkegaard, Goethe, Marx, Gide, Stendhal, Sartre, Camus, Mounier, Bergson, pour n'en citer que quelques-uns, ont été écartés de la problématique du développement personnel. Leurs noms ne sont quasiment jamais évoqués. Deux siècles de questionnement sur la réalisation de soi, d'interrogation sur le sens de l'existence, de méditation sur la condition humaine, ont été balayés au nom de l'impératif contre-culturel. D'où l'impression de pauvreté que l'on ressent quand on feuillette un manuel de développement personnel ou que l'on participe à un stage. Cette pauvreté était programmée dès l'instant où le développement personnel se rangeait sous la bannière de la contre-culture.

En 1960 parut un livre qui connut un très grand succès, *Libres Enfants de Summerhill.* Son auteur, Alexander Neill, était un pédagogue qui jouissait d'une immense popularité. Je voudrais extraire de ce livre une courte citation, qui illustre parfaitement la conception contre-culturelle de l'épanouissement qui prévalait à cette époque. « Je vous le demande, s'exclame l'auteur, que peuvent nous apporter des discussions sur le français, l'histoire ancienne ou Dieu sait quoi encore, alors que de tels sujets ne valent pas un iota, comparés au domaine plus large de l'accomplissement naturel de la vie, de l'épanouissement du cœur humain[1] ? » Dans cette phrase au style apparemment interrogatif, mais en réalité péremptoirement affirmative, l'idéologie contre-culturelle s'exprime sans retenue. La réalisation de soi, déclare Neill, ne requiert pas la culture. Celle-ci ne peut être que nocive.

D'un côté, il y a la « vie », le « cœur humain », qu'il faut laisser s'exprimer spontanément et librement, car ni la vie ni le cœur humain ne sauraient se tromper. De l'autre, il y a des « discussions » érudites, artificielles, oiseuses, sur la langue et la littérature, la grammaire, l'histoire, le passé. Ce ne sont que de stériles occupations, qui font perdre un temps précieux et qui nous éloignent de l'authenticité. On est en plein manichéisme. D'une plume irritée et dédaigneuse, Neill ajoute « Dieu sait quoi encore ». Le lecteur n'a pas de peine à extrapoler. Il devine tout ce que l'auteur enferme dans sa

vindicte : la poésie, le théâtre, la musique, la philosophie, la géographie, les langues anciennes, le solfège, l'harmonie, la peinture. Pour s'épanouir, il n'est nul besoin de tout cela.

La naissance du développement personnel en milieu contre- culturel a eu une deuxième conséquence, une conséquence paradoxale qui continue de se faire sentir de nos jours. Le rejet de la culture créa un appel d'air qui, finalement, profita à... la technique. En évacuant la culture des démarches de développement personnel, les pères fondateurs ouvrirent un boulevard aux spécialistes de psychologie appliquée. Ceux-ci s'empressèrent d'inonder le marché d'outils, d'instruments de toutes sortes. De la PNL à la dynamique de projet, de l'énergisation de soi à Avatar, de la visualisation créatrice à la pensée positive, d'innombrables méthodes destinées à favoriser le développement personnel virent le jour. Ces méthodes consistent à modifier le « logiciel cérébral » de l'individu, en remplaçant les croyances négatives qui le freinent par des croyances propres à le dynamiser, réalisant ainsi une double opération de déprogrammation et de reprogrammation. Nous avons admis, au début de ce livre, que ces méthodes ont leur utilité pour installer la confiance dans son potentiel, confiance qui est une condition nécessaire de la réalisation de soi. Encore faut-il qu'elles soient maintenues à leur place. Dans les faits, force est de constater que ces méthodes de gestion mentale, ces psychotechniques éclipsent tout le reste. Ce qui devait servir uniquement d'auxiliaire est devenu l'essentiel du développement personnel.

Ainsi, faute de s'appuyer sur des gens de culture, le développement personnel moderne a été pris en main par des techniciens. Le technicisme s'est emparé de la réalisation de soi. Il lui a insufflé son esprit. Si bien que, depuis cinq décennies, le public a pris l'habitude d'associer « développement personnel » et « techniques ». On l'a persuadé qu'il ne pouvait y avoir de développement personnel sans recours à des techniques.

Imaginons que les philosophes et les écrivains du XIX^{e} siècle reviennent parmi nous et assistent à l'un de nos innombrables stages de développement personnel. Ils auraient peine à reconnaître leur enfant. Ils seraient déconcertés par ce technicisme. Ils seraient consternés de voir ce que ce dernier a fait de l'idée de réalisation de soi. Ils constateraient qu'il lui a inoculé un esprit gestionnaire, technocratique, managérial, utilitariste, qui

s'exprime à travers des injonctions constamment répétées par les formateurs : « gérez votre mental », « gérez vos ressources », « gérez vos émotions », « gérez vos relations », « gérez votre créativité »... Ils constateraient aussi que l'efficacité est devenue une obsession : « Nos outils de transformation personnelle sont très puissants », martèlent les formateurs. Sans parler du souci de la vitesse, dont témoigne cette promesse lue sur un prospectus de stage : « En un week-end seulement, devenez la personne que vous avez toujours rêvé d'être »...

Il est évident que le technicisme qui sévit actuellement dans le développement personnel est une conséquence directe de son lien congénital avec la contre-culture. C'est parce qu'il est né en milieu contre-culturel que le développement personnel est devenu la proie du positivisme. C'est parce que les grands écrivains, les grands philosophes, les grands artistes ont été mis à l'écart que les techniciens, les « ingénieurs du cerveau » ont pris le pouvoir. Ils ont profité de la place vacante. Quelle ironie ! Les idéologues de la contre- culture combattaient avec acharnement la rationalité technique. Celle-ci était leur bête noire. Et au bout du compte, qu'est-il advenu ? Ils ont fait le lit de cette rationalité technique. Le résultat paradoxal de la mise à l'index de la Grande Culture a été de livrer la réalisation de soi à la Grande Technique.

L'Occident et l'Orient

La contre-culture des années 1960 n'a pas seulement éloigné le développement personnel de la culture classique en l'engageant dans la voie du technicisme psychologique. Elle l'a influencé aussi d'une autre manière. La cible que visaient les partisans de la contre-culture n'était pas tant, en effet, la culture en général que la culture *occidentale.* En revanche, ils considéraient avec sympathie les cultures extra-occidentales, celles des sociétés amérindiennes, africaines, océaniennes, et surtout de l'Orient.

L'orientalisme jouissait d'une grande faveur à Esalen. On s'y référait volontiers au bouddhisme, à l'hindouisme, au taoïsme, au confucianisme.

Du coup, les pères fondateurs du développement personnel introduisirent la référence à l'Orient dans leur conception de la réalisation de soi. Ils lui donnèrent un « biais oriental » qui est resté, depuis lors, l'un de ses traits caractéristiques. Nombreux sont aujourd'hui les « adeptes », les « clients » du développement personnel qui pratiquent le yoga ou le zazen. Certains d'entre eux ont séjourné dans un ashram, ou suivi l'enseignement d'un maître spirituel. Le *Bhagavad-gita,* le *Livre du Tao,* les grands textes du bouddhisme sont sur leur table de chevet.

Nul ne conteste la richesse de la sagesse orientale. Celle-ci a élaboré un remarquable art de vivre. Elle a mis au point des pratiques de méditation, de respiration, de concentration, de relaxation, de découverte du corps. Elle propose une éthique de la compassion qui répond aux aspirations de l'individu contemporain. Elle indique la voie d'une spiritualité épanouissante, ouverte sur le cosmos. Mais les trésors de l'Orient ne nous font-ils pas parfois oublier... ceux de l'Occident ? À force de regarder du côté de l'Orient et de lui demander le secret de la réalisation de soi, n'avons-nous pas oublié que notre propre culture était capable, elle aussi, d'enrichir l'âme ? Ne négligeons-nous pas notre patrimoine ?

L'une des idées de ce livre est que la culture occidentale constitue, elle aussi, un *thésaurus* de la réalisation de soi. Cela est vrai en particulier de la culture littéraire, artistique et philosophique qui, commencée avec Montaigne et Descartes, s'est développée à partir du XVIII^{e} siècle. Cette culture se révèle particulièrement propice au projet de la réalisation de soi, car elle a vu le jour dans une période marquée par les droits de l'homme et la démocratie. Par suite, elle a été imprégnée par une conception exigeante de l'individu, de sa liberté, de son autonomie morale. On ne pouvait souhaiter de meilleures conditions pour donner à la question de la réalisation de soi toute son ampleur. La problématique de la réalisation de soi a bénéficié, au cours des deux derniers siècles, d'un climat exceptionnel, sans doute unique dans l'histoire.

Si riches soient-elles, les sagesses orientales (ainsi d'ailleurs que les philosophies de l'Antiquité gréco-romaine) restaient tributaires des civilisations au sein desquelles elles étaient nées, c'est-à-dire de

civilisations où, d'une manière générale, l'individu n'était pas considéré comme la valeur suprême.
Ni en Orient ni dans l'Antiquité gréco-latine, l'individu n'a joui du statut d'autonomie que la modernité occidentale lui a conféré au cours des deux derniers siècles. Les liens cla- niques et tribaux, les statuts prédéterminés, les castes, l'organisation sociale, la pression du collectif avaient plus d'importance que la liberté individuelle. Par suite, les sagesses issues de ces civilisations ne pouvaient amener le projet de réalisation de soi au même point de maturation, au même degré d'achèvement que celui auquel il est parvenu en Occident sous l'influence de l'individualisme démocratique. Ce n'est pas être occidentalo-centriste que de souligner cette spécificité. C'est constater un fait historique : la notion d'individu autonome est une invention européenne et nord- américaine de la fin du XVIII^{e} siècle. C'est pourquoi nous avons une dette particulière envers les philosophes, écrivains, artistes qui, depuis deux siècles, ont réfléchi au problème de l'existence. Leur contribution à l'idéal de la réalisation de soi fut exceptionnelle, car elle est apparue dans un climat exceptionnel.

La philosophie de la réalisation de soi a donc tout à gagner à écouter la voix de ceux qui, de Hegel à Gide, de Stendhal à Kierkegaard, de Marx à Mounier articulent des interrogations fondamentales sur la condition humaine. Cette voix est souvent plus questionnante qu'assertive, et en cela elle tranche avec le dogmatisme de certains maîtres spirituels. C'est la voix de l'incertitude, du doute, de l'inquiétude : malgré cela (et peut-être à cause de cela), c'est une voix qui aide à vivre.

Ainsi, sans négliger l'apport précieux de l'Orient, il faut corriger le déséquilibre qui s'est créé dans le développement personnel en faveur de l'Orient et au détriment de l'Occident. L'une des idées de ce livre est qu'il est temps d'exhumer nos propres trésors et de les mettre au service du développement personnel. Cet ouvrage aura atteint son but si, après l'avoir refermé, le lecteur est convaincu de l'utilité de se ressourcer non seulement dans le bouddhisme, le taoïsme, l'hindouisme, le zen, le yoga, mais aussi auprès des philosophes, écrivains, poètes, peintres, musiciens, artistes de la modernité. « Ne nous laisse pas moisir dans des bibliothèques et des musées, semblent-ils dire à l'individu contemporain. Dialogue avec nous. *Usus et abusus,* use et abuse des œuvres que nous t'avons léguées. Ne

regarde pas uniquement vers l'Orient. Et surtout, n'attache pas tant d'importance à ces méthodes de gestion mentale, de dynamisation du potentiel, de pensée positive... Assez de ce technicisme ! Que nos œuvres soient désormais ton principal coach ! »

La réalisation de soi, moteur de changement

SOCIAL

Rassemblons les fils de la réflexion que nous avons menée depuis que, au chapitre 14, nous nous sommes interrogés sur le rôle d'autrui dans la réalisation de soi. Il ressort de cette réflexion que, loin d'être une aventure solitaire, la réalisation de soi requiert les nutriments psychologiques apportés par nos semblables : d'une part les nutriments de l'amour, de la bienveillance, de l'autorité, de la confiance, de l'exemplarité, c'est-à-dire ceux qui proviennent du « Tu », et d'autre part les nutriments apportés par le groupe, le « Nous ». La réalisation de soi requiert aussi la culture littéraire et artistique que l'individu reçoit en héritage à sa naissance. En d'autres termes, se réaliser c'est « être avec les vivants et avec les morts ».

Il nous reste, dans ce dernier chapitre, à envisager le lien à la société dans l'autre sens. La question que nous devons aborder est la suivante : sachant que la réalisation de soi a besoin de la société, la réciproque est-elle vraie ? La société tire-t-elle profit de la réalisation de soi ? Quel gain retire- t-elle des efforts menés par les individus pour s'épanouir ?

À première vue, ce gain apparaît bien modeste. Si l'on s'occupe de soi, n'est-on pas amené, par la force des choses,
à négliger l'intérêt général ? Plus l'on consacre d'énergie, d'effort, de temps au perfectionnement de soi, moins, semble- t-il, on peut en consacrer au

perfectionnement de la société. Un individu qui a le souci de son épanouissement personnel ne saurait avoir, simultanément, le souci du « bien commun ».

Mais cette antinomie est plus apparente que réelle. En réalité, lorsque les individus pensent à eux-mêmes, la collectivité n'est pas forcément perdante. En travaillant à leur perfectionnement personnel, ils travaillent aussi, indirectement et involontairement, à celui de la société.

Considérons, par exemple, l'une des manières les plus fréquentes de se réaliser, celle qui consiste à poursuivre un projet de réussite professionnelle. Je veux acquérir une compétence approfondie dans un domaine afin d'assurer ma réussite... Je vais donc concentrer sur cet objectif une quantité considérable d'efforts, de persévérance, d'intelligence, de créativité... J'essaie d'exceller dans le métier que j'ai choisi, celui d'ingénieur, de médecin, de chercheur, d'artisan, etc. Certes, c'est dans mon propre intérêt que je fournis cet effort, mais il est évident que la société y gagne elle aussi. Ma réalisation personnelle fait en quelque sorte d'une pierre deux coups. Mon effort peut être motivé uniquement par l'ambition, le besoin de reconnaissance, le désir d'être le meilleur, voire le besoin de surmonter un complexe d'infériorité. Je peux créer une entreprise, un groupement politique, une association, une œuvre romanesque, dans le seul but de pouvoir me dire: «C'est moi qui ai fait cela»... Il n'empêche que la plus-value que j'apporterai à ma propre vie se traduira aussi par une plus-value pour la collectivité. Entre la société et moi s'établit une sorte de *deal* gagnant-gagnant. On pourrait formuler ici une loi générale : une société est d'autant plus prospère qu'elle compte en son sein un grand nombre de gens ambitieux, passionnés, désireux de réussir. De même que l'économie de marché est régie par ce qu'Adam Smith appelait la « main invisible », de même il y a une sorte de main invisible dans l'« économie de la réalisation de soi » : une main qui transforme les efforts individuels de réalisation de soi en un progrès de la collectivité tout entière.

Ce n'est pas tout. La société profite de la réalisation de soi encore d'une autre manière. Plaçons-nous du point de vue du réformateur qui s'interroge sur l'organisation de la société. Le réformateur a pour mission, pour vocation de porter un regard critique sur la société et de proposer les moyens pour améliorer celle-ci. Il essaie d'imaginer ce que devrait être la

bonne société. Or quel meilleur point d'appui y a-t-il pour remplir une telle mission que, justement, l'idéal de réalisation personnelle ? Cet idéal fournit le critère le plus sûr pour juger la société et pour orienter sa transformation. Il est à la fois un instrument de critique sociale et un moteur de changement social.

Pour comprendre comment la réalisation de soi joue ce double rôle de force de contestation et de force de proposition, il suffit de revenir à son postulat de base : ce postulat énonce que « tout individu a un potentiel ». C'est un postulat universaliste qui invite à voir, en chaque être humain, tout ce que ce dernier est capable de faire, toutes les possibilités qu'il recèle, toutes les promesses de son avenir. Ce postulat s'accompagne d'un corollaire : « Chaque individu doit pouvoir exploiter ses possibilités... Chaque individu a le *droit* d'exploiter ses potentialités... » Partant de ce postulat et de son corollaire, la réalisation de soi conduit à émettre une sorte de « droit opposable ». Elle se tourne vers la société et lui demande : telle qu'elle est conçue, cette société permet-elle vraiment à tous les individus d'exercer leur droit à l'épanouissement ? Leur offre-t-elle la possibilité de se réaliser ?

Est-ce une société où l'on prend en compte les aptitudes et les désirs, les talents et les aspirations ? Ou bien ceux-ci sont-ils étouffés ? Est-ce une société où, selon le mot de Saint-Exupéry, « on assassine Mozart » ? Ces questions, si l'on y réfléchit, sont aussi révolutionnaires que les questions relatives à l'exploitation économique, à l'inégalité entre les riches et les pauvres ou au régime politique.

On voit par là que, loin de nous détourner de la chose publique, la réalisation de soi nous y ramène, dans la mesure où elle constitue la pierre de touche permettant d'apprécier la valeur de la société. Elle oblige le corps social à prendre conscience de ses imperfections, à identifier les obstacles qu'il met à l'épanouissement de chacun de ses membres et à supprimer ces obstacles. Elle est un moteur de changement, un facteur de progrès. La réalisation de soi a pu nous donner, un instant, l'impression qu'elle était égocentrée et qu'elle constituait par conséquent un *scandale moral.* Mais en vérité, elle est un révélateur de *scandale social.*

Fait significatif, la plupart des penseurs qui ont prôné la réalisation de soi ont été à la pointe de la contestation sociale. Petit florilège. D'abord, les romantiques. Ceux-ci ont été parmi les premiers à faire le procès de la société au nom de la réalisation de soi. C'est ce que traduit très bien le thème du « mal du siècle », par lequel ils désignaient l'espèce de pathologie collective qui s'était emparée de la génération arrivant à l'âge adulte vers 1815. Cette pathologie, expliquaient les romantiques, était un mélange de frustration, d'inassouvissement, de mélancolie, d'absence d'avenir, le tout couronné par le sentiment d'avoir en soi des forces puissantes qui ne trouvaient pas de débouché dans la société et qui tournaient à vide dans une espèce de fermentation amère : « Le cœur, constatait Chateaubriand dans un texte écrit en 1802 qui trouvera toute son actualité à partir de 1815, se retourne et se replie en cent manières, pour employer des forces qu'il sent lui être inutiles[1]. » Bref, sous le nom de « mal du siècle » (ou « vague des passions »), les romantiques diagnostiquaient l'état de dépression consécutif à la non-réalisation de soi. Or, de façon révélatrice, c'est la société qu'ils rendaient responsable de ce mal du siècle. Ils incriminaient l'ordre social qui s'était établi après la chute de l'Empire, un ordre social où, selon eux, les valeurs bourgeoises éclipsaient les valeurs héroïques et idéalistes, où l'argent était roi, où les conventions sociales devenaient rigides et

hypocrites, et où la démocratie était absente. Les romantiques condamnaient cet ordre social au motif qu'il ne permettait pas la réalisation de soi.

À leur tour, les socialistes firent du thème de la réalisation de soi une arme de contestation. Du « socialisme utopique » qui eut ses beaux jours dans la première moitié du XIX^e^ siècle au communisme de l'époque stalinienne, l'un des griefs les plus souvent adressés à l'ordre capitaliste était qu'il entravait l'épanouissement. En 1829, le socialiste Charles Fourier vitupérait contre une société qui « comprime et dénature les facultés de l'enfant[2] ». Cent vingt ans plus tard, en 1949, le marxiste Maurice Thorez articulera la même accusation : « Dans les sociétés capitalistes, écrit-il, les individus ne bénéficient pas d'une chance égale pour le développement de leur personnalité. La société ne fait rien pour l'épanouissement de la majorité des individus[3]. »

La volonté de bâtir une *société épanouissante* fut également au cœur de la pensée des constituants de 1946. Pendant le second conflit mondial, le Conseil national de la résistance (CNR) avait posé les bases d'une politique humaniste qui faisait la synthèse des idéaux judéo-chrétiens, personnaliste et marxiste. À l'issue de la guerre, les auteurs de la Constitution de la IV^e^ République introduisirent dans le projet de la Déclaration des droits de l'homme du 19 avril 1946 un article qui reprend ce projet humaniste : « Tout être humain, lit-on à l'article 22, possède, à l'égard de la société, des droits qui garantissent, dans l'intégrité et la dignité de sa personne, son plein développement physique, intellectuel et moral. » Pour la première fois dans l'histoire, un texte constitutionnel formulait de façon explicite une telle exigence.

La critique sociale au nom de la réalisation de soi fut aussi l'un des axes de la révolution de Mai 1968. Les contestataires s'insurgeaient contre la société non seulement en raison de l'oppression politique et de l'exploitation économique, mais aussi parce que, selon eux, elle empêchait l'individu de développer sa créativité, de libérer son imagination, d'exprimer son affectivité, de communiquer avec ses semblables, de poursuivre ses rêves, de vivre sa sexualité, bref d'inventer sa vie. À travers le féminisme, la reconnaissance de l'homosexualité, l'approche sans tabou du corps et de la sexualité, le rejet des discriminations et du sexisme, le changement des

relations au sein du couple ainsi qu'entre les parents et les enfants, et aussi, à bien des égards, dans le monde du travail, il est incontestable que la révolution de Mai a contribué à détruire certains obstacles au développement personnel.

Deux noms, enfin, pour illustrer cette *politique de l'épanouissement.* Deux noms dont le souvenir n'a pas cessé de planer sur le livre que l'on vient de lire. Celui d'Emmanuel Mounier d'abord. Mounier appelait de ses vœux une « civilisation personnaliste ». Il la définissait en ces termes : « Une civilisation personnaliste est une civilisation dont les structures et l'esprit sont orientés à l'accomplissement comme personne de chacun des individus qui la composent. Les institutions y ont pour fin dernière de mettre chaque personne en état de pouvoir vivre comme personne[4]. » Ensuite, le nom d'Abraham Maslow : à la fin de sa vie, après de longues recherches psychologiques sur la réalisation de soi et les êtres remarquables (les « auto-actualisants »), Maslow s'appliqua à tirer les implications politiques de ses travaux, en créant au sein de son université un séminaire doctoral sur le thème de la « bonne société » *(the good society).* Il la définissait, en termes identiques à ceux de Mounier, comme la société qui « offre à tous les individus la possibilité de se réaliser[3] ».

Au terme de ce chapitre, nous pouvons donc reprendre à notre compte la pensée exprimée par Aristote dans la *Politique.* La Cité existe, écrit le philosophe grec, « pour permettre à l'homme de vivre bien ». Cependant, nous inscrivons cette définition dans notre philosophie de la réalisation de soi sous réserve de lui apporter deux correctifs. En premier lieu, le *vivre bien* auquel pense Aristote reflète un peu trop l'idée antique de la sagesse. Il ne correspond pas tout à fait à la conception moderne de la réalisation de soi. Le vivre bien aristotélicien penche du côté de la *vita contemplativa,* alors que le vivre bien moderne réclame la *vita activa.*

Mais surtout, Aristote s'accommodait d'un système esclavagiste dans lequel la possibilité de l'épanouissement était réservée à une minorité de citoyens. La cité grecque, on le sait, était profondément inégalitaire. À Athènes, quatre cent mille esclaves ou métèques permettaient à vingt mille citoyens d'accéder à la sagesse... Une telle conception de la réalisation personnelle est totalement inadmissible aujourd'hui. C'est pourquoi nous devons donner à la phrase d'Aristote une forme compatible avec l'exigence

démocratique de notre temps. Nous proclamons donc au terme de cet ouvrage, en une sorte d'ultime profession de foi qui parachève notre philosophie de la réalisation personnelle : « La Cité existe pour permettre à tous les individus, sans exception, de se réaliser. »

CONCLUSION : VERS UN MONDE PLUS HUMAIN ?

À chaque époque de l'histoire, la société a été modelée par une idée maîtresse, une idée-force (Georges Sorel aurait dit un « mythe »), qui agissait sur elle à la manière d'un levain. Car les idées, qui en doute ? sont des moteurs d'évolution historique.

Au Moyen Âge, la grande idée-force était celle du Salut. Les hommes et les femmes de cette époque passionnément religieuse se préparaient sans relâche à ce moment terminal de l'histoire où ils seraient enfin « sauvés ». Au XVIII^e^ siècle, une nouvelle idée-force a pris le relais : le Progrès. Elle a permis l'essor de la science et de la technique, la prospérité économique, la Révolution française. Au XIX^e^ siècle, l'idée- force fut celle de démocratie politique et sociale, laquelle s'est traduite par le suffrage universel, l'éducation primaire pour tous, le droit syndical, les premières lois sur la protection sociale. Au tournant du XX^e^ siècle a surgi l'idée de révolution prolétarienne, qui a provoqué les grandes mutations dont le siècle qui vient de s'achever fut le théâtre.

Et aujourd'hui ? L'une des grandes idées-forces de notre temps est la réalisation de soi. Elle est l'aboutissement d'une gestation qui a commencé à l'époque romantique. Depuis deux siècles, cette idée n'a cessé de s'enrichir grâce à la fécondation croisée de la littérature, de la philosophie, de la psychologie. Elle est le fruit commun de Hegel et de Sartre, de Goethe et de Gide, de Stendhal et d'Abraham Maslow, de Kierkegaard et de Carl Rogers, des anarchistes et des marxistes, des cénacles romantiques de 1820 et des groupuscules contestataires de Mai 1968.

L'idée de réalisation de soi s'inscrit dans la longue chaîne historique des idées-forces. Elle possède une puissance transformatrice égale à celle qu'exercèrent jadis le Salut, le Progrès, la Révolution. De même que la

société médiévale a été modelée par le Salut, que la société du XIX[e] l'a été par le Progrès et la Démocratie, et le XX[e] par la Révolution, la société de demain sera façonnée par l'idée de réalisation de soi.

Certes, il y a actuellement des évolutions qui échappent au contrôle des hommes : la mondialisation économique, la révolution informatique, la recomposition du paysage industriel planétaire, la percée de la biologie, les mutations du travail, la démographie sont des processus irrésistibles que nous subissons, à défaut de pouvoir les commander. En outre, bien des menaces s'accumulent à l'horizon : les changements climatiques, la raréfaction de l'énergie, l'épuisement des matières premières et de l'eau, la malnutrition, le choc des cultures... Il serait irresponsable de se détourner de ces réalités en s'enfermant dans la tour d'ivoire de la réalisation de soi. Il serait chimérique de croire que, par un coup de baguette magique, l'idée de réalisation de soi puisse apporter la solution à ces problèmes.

Il reste que le monde qui est en train de naître sous nos yeux aura un visage très différent selon que nous nous efforcerons ou non d'y faire respecter le droit des individus à la réalisation personnelle. Dans le premier cas, ce monde a une chance d'être un peu plus humain. Dans le second cas, il sera sûrement plus barbare. La qualité de notre avenir dépend en partie de la détermination avec laquelle nous introduirons l'idéal de réalisation de soi non seulement dans nos vies personnelles, mais aussi dans notre vie collective, c'est-à-dire dans l'éducation, dans les rapports sociaux, les lois, les institutions, la sphère du travail.

Le monde qui vient ressemble à une *matière* indéterminée à laquelle l'idée de réalisation de soi est susceptible de donner une *forme.* Imprimer cette forme sur cette matière est une affaire de conviction et de volonté. Et de passion. Car aujourd'hui comme hier, rien de grand ne peut se faire dans l'histoire sans passion.

NOTES

Genèse 1, 26-27.
L'Évangile selon saint Matthieu 5, 48.
Les Mouches.

2. « Le plus vrai d'un individu, c'est son possible » (Paul Valéry)

Paul Valéry, *Introduction à la méthode de Léonard de Vinci,* Gallimard, collection « Folio », 1992.
Lettre à Werner, citée *in* René Le Senne, *Traité de morale générale,* PUF, 1967. Cette phrase est prononcée aussi par Wilhelm Meister dans le roman éponyme de Goethe.
Roberto Assagioli, *Psychosynthèse : principes et techniques,* Desclée de Brouwer, 1997.
Friedrich Nietzsche, *Fragments posthumes,* tome XIV, Gallimard, 1977.

3. Du Ciel sur la Terre

1. Martin Heidegger, *Nietzsche,* tome II, Gallimard, 1972.
Friedrich Nietzsche, *La Volonté de puissance,* tome I, Gallimard, 1995.
Max Stirner, *L'Unique et sa propriété,* Stock, 1978. On aura une idée de l'audience de ce livre en remarquant que Karl Marx ne consacre pas moins des deux tiers de *L'Idéologie allemande* à une polémique avec Stirner.
Ibid.
Cité par Henri Avron, *L'Anarchisme,* PUF, collection « Que sais-je ? », 1959. Avron souligne que, d'une manière générale, « les anarchistes ont fait de la bonté innée de l'homme une pétition de principe ».
Carl Rogers, *Le Développement de la personne,* Dunod, 1968.

Ibid.

7. Le baptême du choix

Jean-Paul Sartre, *L'Être et le Néant,* Gallimard, collection « Tel », 1976.
Ibid.
Ibid.
Ibid.
Sören Kierkegaard, *Ou bien... ou bien...,* Gallimard, collection «Tel», 1988.
Ibid.

7. Ibid.
Ibid.
Ibid.
Ibid.

8. De la *vita contemplativa* à la *vita activa*

1. Aristote, *Politique,* Vrin, 1995.
Robert Mauzi, *L'Idée du bonheur dans la littérature et la pensée françaises au XVIII siècle,* Albin Michel, 1994.
Friedrich Nietzsche, *Le Gai Savoir,* Gallimard, collection « Folio », 1990.
Emmanuel Mounier, *Le Personnalisme,* PUF, collection « Que sais-je ? », 2001.
Karl Marx, *L'Idéologie allemande,* I, « Feuerbach », Éditions sociales.
Ibid.

11. Le fantasme de la grandeur et de la supériorité

René Le Senne, *Traité de morale générale, op. cit.*
Friedrich Nietzsche, *Considérations inactuelles,* IV, « Schopenhauer éducateur », Gallimard, collection « Folio », 1992.
Friedrich Nietzsche, *Fragments posthumes,* tome XII, Gallimard, 1979.

12. Y a-t-il un désir spécifique de réalisation de soi ?

Plusieurs ouvrages de Maslow ont été traduits en français, notamment *Devenir le meilleur de soi-même* (Eyrolles, 2008) et *Vers une psychologie de l'être* (Fayard, 1972).
Vers une psychologie de l'être, op. cit.
Ibid.
Ibid.

13. Réalisation de soi ou sublimation ?
Le développement personnel face à la psychanalyse

1. Lou Andreas-Salomé, *Journal,* cité *in* Sophie de Mijolla-Mellor, *La Sublimation,* PUF, collection « Que sais-je ? », 2005.
Lettre à Putnam, 28 janvier 1910, citée *in* Mijolla-Mellor, *op. cit.*
Cité *in* Mijolla-Mellor, *op. cit.*

15. La confiance d'autrui

On en trouvera un compte rendu exhaustif *in* Robert Rosenthal et Lenore Jacobson, *Pygmalion à l'école,* Casterman, 1972.
Du nom du statuaire de la mythologie grecque qui sculpta une statue appelée Galatée, que les dieux transformèrent en un être vivant. Les enseignants sont, en quelque sorte, des « Pygmalions » et leurs élèves des « Galatées ».

17. La puissance des modèles

1. Emile Durkheim, *Les Formes élémentaires de la vie religieuse,* PUF, 2008.

19. Le « Je » et le « Nous »

Le concept de groupe de référence a été forgé par le sociologue R. K. Merton, *Éléments de théorie et de méthode sociologiques,* Armand Colin, 1997.
Nous renvoyons sur ce point aux analyses pertinentes de Mihaly Csikszentmihalyi : *Mieux vivre en maîtrisant votre énergie psychique,* Pocket, 1997.

20. Réalisation de soi ou communautarisation de soi ?

Cité *in* Raymond Boudon et François Bourricaud, *Dictionnaire critique de la sociologie,* PUF, 2004.
Emile Durkheim, *L'Education morale,* PUF, 1992.
Joris-Karl Huysmans, *À rebours,* Pocket, 2004.
Ibid.

23. L'idéal de Thélème

1. « Il n'était parmi eux ni homme ni femme qui ne sût lire, écrire, chanter, jouer d'instruments harmonieux, parler cinq ou six langues et composer dans celles-ci tant en vers qu'en prose. » Rabelais, *La Vie très horrificque du grand Gargantua, père de Pantagruel,* Flammarion, 1968.

24. Le développement personnel victime de la contre-culture

1. Alexander Neill, *Libres Enfants de Summerhill,* La Découverte Poche, 2004.

26. La réalisation de soi, moteur de changement social

François René de Chateaubriand, *Génie du christianisme,* tome I, Garnier-Flammarion, 1966.
Charles Fourier, *Le Nouveau Monde industriel et sociétaire,* Flammarion, 1973.
Discours prononcé en 1949, cité par Jean Lacroix in *Marxisme, existentialisme, personnalisme : présence de l'éternité dans le temps,* PUF, 1971. Nous laissons à Thorez la responsabilité de penser que la société communiste, elle, est propice à l'épanouissement...
Emmanuel Mounier, *Manifeste au service du personnalisme,* in *Œuvres,* tome I, Le Seuil, 1961.
Abraham Maslow, *The Farther Reaches of Human Nature,* Penguin, 1994.
Aristote, *Politique, op. cit.*